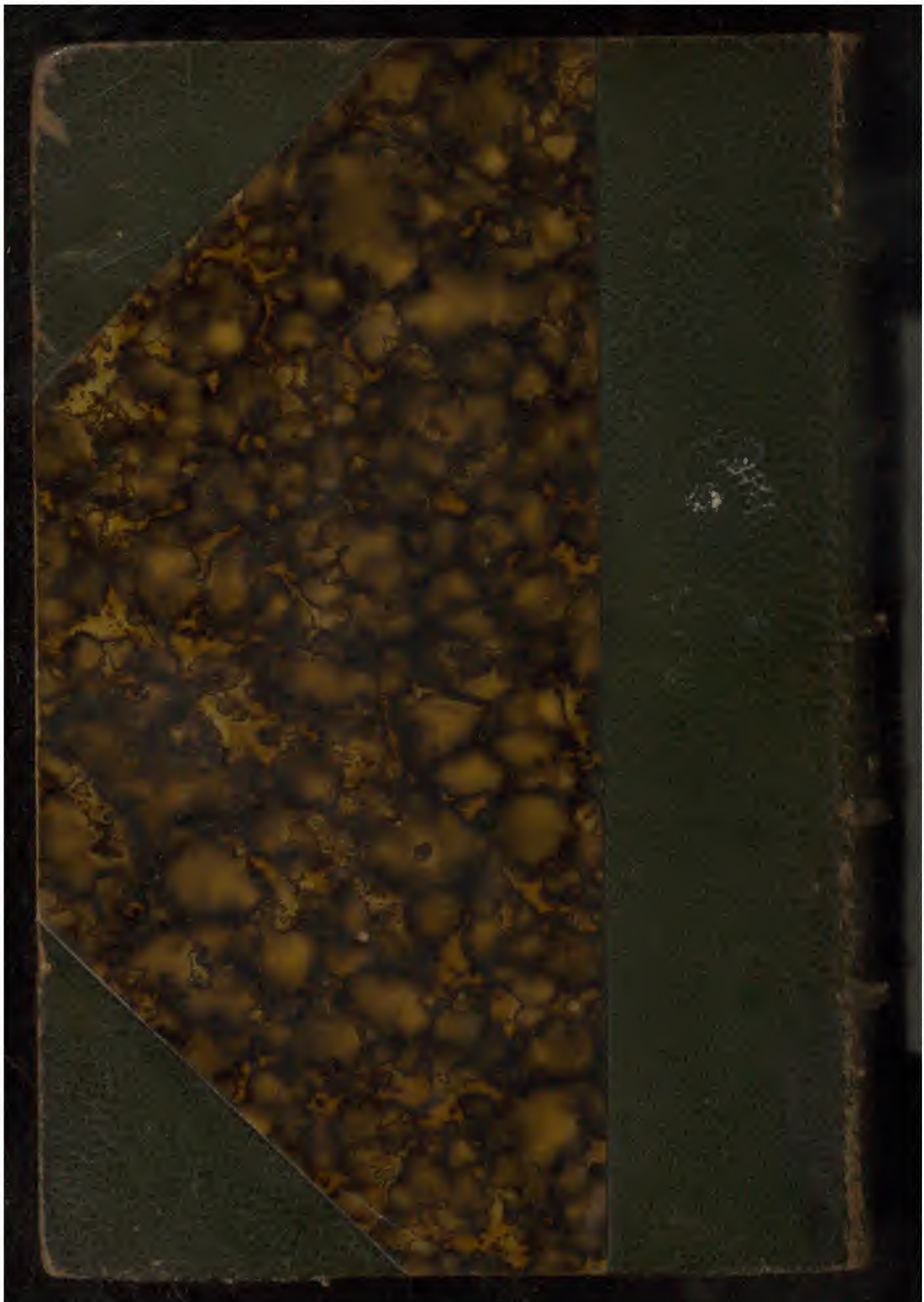
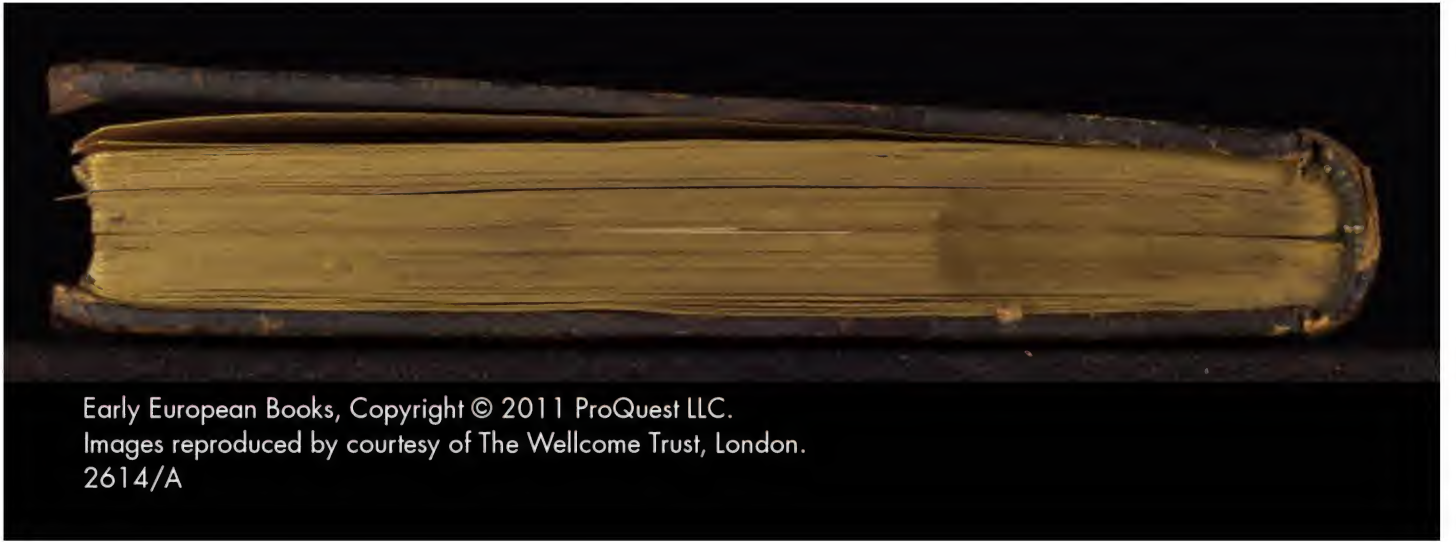






Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2614/A





Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2614/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2614/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2614/A



I

U

EX LIBRIS  
FRANK PAYNE





2614 A

A XVIII. O. 83



65.A.22  
1 a 53

29901  
/ F. Payne

Payne  
12/7/14



# GALENI DE

SANITATE TVENDA,

libri sex Thoma Linacro

Anglo interprete.



PARISIIS,

In ædibus viduæ Claudij Cheuallonij sub So-  
le aureo, in via ad diuum Iacobum.

1 5 3 8

29901



In Galenum de sanitate tuenda.

**C**Antonij Albi Crau-  
finēsis index in sex libros Ga-  
leni de Sanitate tuēda: qui du-  
plici numero inscribitur: pri-  
mus chartam: secūdus lineam  
denotat.



Bsintij potio, cur  
aduersissima pitui-  
tosis. fo. 90. li. 60.  
Absinthij vis qua-  
lis. 90. 20.

Acetum cur in farre. 55. 55.  
Acopa euaporantia sunt medi-  
camenta. 88. 44.  
Actionis imbecillitas præter  
naturam, dicitur læsio. 5. 3.  
Actionis læsio quomodo sumē-  
da sit. 5. 13.  
Actionis vitium membri se ha-  
bentis præter naturam sen-  
su deprehendimus. 51. 26.  
Actiones in pueris corporales  
pollent: animales in reliqua  
ætate. 81. 75.  
Actiones voluntariæ à quibus  
probè fiant. 6. 30.  
Actionum diuersitas tempera-  
menti modo respondet. 4. 8.  
Actionū diuersitatem per con-  
stitutiones varias ratio syllo-  
gismo concludens. 4. 24.  
Aegimij præcepta. 34. 47.  
Aegrorū victus ratio vnde su-  
menda est. 8. 25.  
Aer optimus quis. 12. 78.  
Aëris delectus & vsus. 12. 79.  
Affectio ex qua symptoma na-  
scitur. 50. 69.  
Affectio præter naturā actionē  
interficiens, morbus est. 5. 32.

Affectio secūdū naturā actio-  
nē perficiēs, sanitas est. 5. 31.  
Affectio secūdū naturā neque  
actionē perficiēs, neque im-  
perficiens, neque sanitas est,  
neque morbus. 5. 18.  
Affectiones in iuvene tempe-  
rato. 49. 13.  
Affectiones cōpositæ. 41. 75.  
Affectus humidi & mollis no-  
tæ. 67. 15.  
Affectuum cōiugatio. 46. 60.  
Affectibus coniunctis quid a-  
gendum. 47. 78.  
Affectibus omnibus coniūctis  
perpetuum. 46. 45.  
Agninæ vitia. 72. 7.  
Alica post venæ sectionem est  
vtendum. 63. 29.  
Alimentorū differentia. 17. 52  
Aloës & eius compositionis  
vis. 90. 63.  
Aloës cōpositio qd purget. 90.  
Aloës virtus. 90. 20. (18.  
Aloë senib<sup>9</sup> nō cōuenit. 74. 71  
Alui restrictæ remedia. 16. 31.  
Ambrosia. 72. 26.  
Athanasia. 72. 26.  
Analeptice. 70. 2.  
Anethū quale eē debet. 61. 74  
Animi affectus. 54. 33.  
Animi facilitas quid præstat.  
13. 50.  
Animi mores quibus corrum-  
pantur. 9. 34.  
Antiochus medicus quomodo  
solitus est se cibare. 70. 30.  
Antoninus Imperator. 85. 74  
Apomelitis cōpositio. 58. 45.  
Apophthegma Quinti. 49. 6.  
\* ij Apo

## Index alphabeticus.

- Apotherapia. 25. 14.  
 Apotherapia duplex. 35. 46.  
 Apotherapia quid. 36. 16.  
 Apotherapia in medijs labori-  
 bus aliquādo vtendū. 38. 76.  
 Apotherapia cur partiū tensio-  
 nem postulet. 37. 26.  
 Apotherapia cursuscipit 36. 29  
 Apotherapiæ frictio quid effi-  
 cit. 38. 57.  
 Apotherapia semper vti tutissi-  
 mum. 36. 61.  
 Apotherapię vtilitas, & quę in  
 ea adhibeantur. 36. 62.  
 Apotherapeuticam relaxare.  
 48. 7.  
 Apotherapeutici exercitij mo-  
 dus. 48. 51.  
 Apotherapeuticum exercitiū.  
 43. 44.  
 Aqua cur inijcitur quum flores  
 oleo coquuntur. 61. 49.  
 Aqua quę optima. 12. 58.  
 Aqua vbi vtilior. 61. 16.  
 Aquę cauendę. 12. 55.  
 Aquę crudę notę. 12. 66.  
 Aquę optimę notę. 12. 71.  
 Aquam tum feruētem tum fri-  
 gidam claudere. 45. 59.  
 Ars sanitatis tuendę quę pol-  
 licetur. 13. 66.  
 Artis sanitatis tuendę princi-  
 pium. 18. 51.  
 Artis sanitatis tuendę, scopi, &  
 quęnam obiecta sibi propo-  
 nat. 13. 80.  
 Artes corpori & animo vtilis.  
 78. 66.  
 Articulari morbo & podagra  
 laborantium curatio. 92. 32.  
 Artificis denominatio ab arte  
 quam profitetur. 29. 44.  
 Assimilatio quando fit. 64. 51  
 Astringentia post cibum qua-  
 liter aluum soluant. 91. 41.  
 Attrahentis & expultricis fa-  
 cultatis ingenium. 92. 27.  
 Atre bilis morādę causę. 15. 75  
 Atrophia macerat. 49. 48.  
 Auansis quid. 2. 12.  
 Augmentum caloris innati cō-  
 mune exercitationi & ani-  
 mi affectibus. 30. 23.  
 Aures quid roboret. 93. 6.  
 Aurium exulceratio. 93. 19.  
**B**alneum à cibo quid obser-  
 uandum postulat. 82. 46.  
 Balneum ad somnum conduce-  
 re. 55. 36.  
 Balnei dulcis aquę calefactę  
 virtus. 39. 46.  
 Balneum quantum & quando  
 exhiberi debet. 87. 12.  
 Balneum probē adhibitū pars  
 apotherapię, & quid præstat  
 39. 68.  
 Balnei vsus varius. 65. 13.  
 Balnea salubrium aquarū pue-  
 ris sunt idonea. 8. 8.  
 Balneorum vsus mutatur pro  
 corporum differētia. 65. 18.  
 Barbaris & agrestibus Galen⁹  
 nō scribit, sed Græcis & Grę-  
 corum emulcoribus. 11. 57.  
 Bibendum post cibum qui bal-  
 neū præcedit, non est. 11. 44.  
 Bilis flauę fistędę causę. 15. 55  
 Biliosus humor ne in ventrem  
 defluat. 90. 2.  
 Biliosam & pituitosam affe-  
 ctionem

## In Galenum de sanitate tuenda.

- ctionem quæ excipiant, & à quibus fiant & sedentur huiusmodi affectiones. 9. 54.  
 Brassica marina. 75. 4.  
**C**acochymia est vitiosi succi copia. 46. 73.  
 Calculosi medium statum habent inter sanos & ægros. 92. 47  
 Calculoso & obeso tenuis videntur & audacter iniungitur. 92. 30  
 Calculosorum potio. 71. 63.  
 Calculosis non conueniunt vehementer calfacientia. 92. 41.  
 Calidæ balneum temperato puero magis quadrare. 13. 43.  
 Calidarum naturarum varia exempla. 77. 40.  
 Calidi temperamenti correctio. 83. 27.  
 Calor agilitatem ad mouendum præstat. 1. 71.  
 Calor innatus quibus augetur 30. 10.  
 Calor quibus mutatur. 13. 37.  
 Calor quorum optimè se habent corpora, similis quodammodo vsque ad summum incrementum manet. 13. 34.  
 Calori mordaci utile est balneum. 79. 1.  
 Caloris imbecillitas. 16. 5.  
 Calore populi qualitas & vis in oleum citius migrabit. 61. 37  
 Capitis æstuantis præsidium. 89. 67.  
 Capitis prouidentia. 89. 49.  
 Caput quemadmodum in subiectas partes vitia transmittit: ita iecur, lien, & renes in aalias. 93. 23.  
 Capitis repleti remedia. 87. 35  
 Capitis vertiginum & dolorum duplex causa. 89. 73.  
 Carnis incrementum quibus eget, & à quibus ea recipit. 23. 79.  
 Carnem laxare & mollè reddere quid. 21. 68.  
 Cassiæ duplum pro cinamomo 90. 80.  
 Cause parciore dietæ. 45. 12.  
 Celeres motus citra violentiam. 31. 41.  
 Cera resina. 61. 42.  
 Ceratum. 94. 26.  
 Cerebrum, animi domicilium 16. 16.  
 Cerebrum quomodo purgatur. 16. 19  
 Cibus & potus quid sequela habent. 2. 52.  
 Cibi in stomacho calido. 91. 25  
 Cibo sumpto cur non sunt data quæ vehementiore distributionem faciunt. 40. 48.  
 Ciborum multitudo propter assuetudinem apponenda qui parum tamen nutriant. 88. 49.  
 Cnicos. 75. 5.  
 Color certissimam succi cognitionem præstat. 54. 37.  
 Color unde. 54. 24.  
 Comedere & bibere cur sit necesse. 14. 14.  
 Comitialis spasmi assidue gramaticum quendam affligens quomodo curatus est. 94. 78.  
 Compositum omne simpliciterius est. 59. 54.  
 Conceptum à calido concrefcit, & siccat, & lineamenta obtinet, & tandem exacta  
 \* iij spe



## Index alphabeticus.

- speciem. 1. 73.  
 Concoctio mala multiplex. 64. 23.  
 Concoctio ad efficiendā similitudinem necessaria. 2. 46.  
 Cōcoctio melior eius quod ex tota substātia cōgruit. 83. 51  
 Concoctionis peractæ duplicis notæ ex vrina. 19. 56.  
 Concoctione tertia facta assimilatio fit. 64. 56.  
 Concubitus quos effectus in corporibus faciat. 47. 68.  
 Coniecturæ alendi pueri post exercitationes. 35. 20.  
 Conniuentiæ curatio. 16. 52.  
 Consyderatio de cibo, potione, & ambulatione. 35. 15.  
 Consonatiæ nomen ad absolutā & ad deficientē ab ea. 51. 20  
 Cōsuetā cur conueniant. 78. 2  
 Consuetudo & procatarctica causę cur cōsyderent. 76. 30  
 Cōsuetudo quid prestet. 14. 23  
 Consuetudo quomodo mutanda. 76. 65.  
 Cōstitutionis optimæ corpus medium & symmetrō. 7. 39.  
 Cōstitutiones corporis probā & improbā sequuntur actionem probæ vel culpate. 6. 8.  
 Contraria contrarijs quomodo exhibeantur. 9. 33.  
 Coqus eorū quæ preparat, rationem non nouit. 33. 65.  
 Cordis & arteriarū motus nō intermittitur: sed variē interdicitur atq; remittitur. 32. 28.  
 Corpus ab utroque excrementorū genere vacet. 65. 58.  
 Corpus deficientes ab optimo habitu, tribus fit de causis, à natura, ab ætate, ab aduentitijs 67. 50.  
 Corpus durius vnde. 66. 78.  
 Corp<sup>o</sup> vnde fit obesius. 66. 75.  
 Corpus vnde gracilius. 66. 67  
 Corp<sup>o</sup> quæ mūdū seruāt. 2. 58.  
 Corpus nostrū corruptentia sub duplici sūt genere. 1. 40.  
 Corpus nostrum medicam artem desyderat. 1. 35.  
 Corpus obesum crassum corpulentum idem. 7. 39.  
 Corp<sup>o</sup> optimū qd poscit. 66. 32  
 Corpus affligitur duplici ex causa. 86. 21.  
 Corp<sup>o</sup> sensim calfaciendū est ante validā exercitatio. 19. 73.  
 Corporis curatio in quo toto est crudus succus cum vlcerosa lassitudine. 62. 17.  
 Corporis habitudo aut gacilis aut obesa, illaudabilis. 6. 55.  
 Corporis habitu exinanito pluriū excrementotū cōgeritur nisi sensim nutriatur. 64. 51.  
 Corporis nostri post statum dispositio. 3. 7.  
 Corporis nostri prouidētia omnis in duob<sup>o</sup> cōsistit. 75. 55  
 Corporis optima cōstit. 7. 22.  
 Corporis optimi temperamenti notæ. 7. 27.  
 Corpori corrigendo quæ necessaria. 66. 56.  
 Corpori nō confectū, nō assimilātū, nō ad nascitur, sed vt superuacaneum errat. 2. 48.  
 Corpora nō pura, atq; excrementis

## In Galenum de sanitate tuenda.

- mentis parum purgata, quo magis nutries, eo magis lædes. 19. 47.
- Corpora nostra quibus calefiunt. 30. 2.
- Corpora pro sua cōstitutione quomō sunt fricāda. 23. 46.
- Corporum omnium curandorum communis ratio. 76. 43.
- Corporū vt magna est diuersitas, sic & victus ratio. 18. 19.
- Corrūpitur seruatūque quippiam ijsdem generibus. 9. 33.
- Corrupta in vētre morborū putredinis occasionē eēt. 89. 35.
- Corruptio extrin. duplex. 3. 2.
- Corruptio interna du. 2. 77.
- Corruptionis ciborum in ventre remedia. 87. 44.
- Corruptionis nostræ duplex causa, interna, externa. 2. 75.
- Corruptionis nostræ ineuitabilis causa. 2. 5.
- Cruda cur medicamentis non tentāda nec balneo ante cōcoctionem. 56. 22.
- Crudi cum periculō in totum corpus digestio. 11. 17.
- Crudorum succorū quibus intus & foris lassitudinis sensus, quomodo curandi. 59. 39.
- Cura corporis nostri optima esse non potest in vita negocijs implicita. 18. 13.
- Curatio eius cui sunt gracilia brachia. 64. 67.
- Cutis densissima aut durissima non est simpliciter utilis ad sanitatem. 11. 79.
- Corporis constitutio quæ cause rationē obtinet, est scop⁹ facultatis sanitatis tuē. 6. 4.
- Cutis est natura tegetmē. 7. 79.
- Cutis fiat durior, densior, & solidior ijs partibus quæ intus sunt. 7. 77.
- Cutis raræ densæve incōmoda. 11. 80.
- Cutis sale tēperata abūde. 8. 2.
- Cutis in vtero æquē mollis, vt ceteræ partes. 7. 73.
- Cutim quæ vrunt. 54. 30.
- D**EFluxionū à ca. cu. 90. 34.
- Deligatio quid fa. 26. 61.
- Densitas vnde. 47. 15.
- Densitatis in cuti correct. 49. 31.
- Densitatis notæ. 46. 68.
- Densitatis remedia. 47. 22.
- Dentientū dolores quibus indicentur, & corrigātur. 10. 8.
- Dexter vsus salubrium quomodo habeatur. 17. 65.
- Diacalaminthes cōposi. 55. 7.
- Diacalaminthes optimū medicamentum. 60. 59.
- Diacalaminthes salis loco ad obsonia vt licet. 59. 42.
- Diacalaminthes vires. 60. 60.
- Diacidonion cōpositio. 95. 30.
- Diaglaucium. 93. 15.
- Dialoës picra. 87. 60.
- Diatrionpipereō cōposi. 57. 33.
- Diatrionpipereon vsus. 57. 3.
- Diatrionpipereon quādo exhibendum. 57. 73.
- Diatrionpipereon simplex cōcoctione egentibus exhibendum. 61. 11.
- Dies maximus in Alexandria 85. 69.

\* iij

## Index alphabeticus.

- Dies maximus Romæ. 85. 65.
- Differentiæ sumptæ à causis à quibus frictio fit dura vel mollis. 21. 23.
- Diospoliticon cū optimo melle flatū maximè discutit & maximè difsecat. 56. 78.
- Diospoliticō duplex vs̄. 91. 9.
- Diospoliticon & eius compositio. 56. 59.
- Diospoliticon fumendum ante & post cibum. 56. 77.
- Discordia de exercitatione, frictione, & balneo. 43. 75.
- Doctrinæ elementaris cōmoda. 25. 71.
- Dolichon quid. 31. 59.
- Doloribus non leuiter angimur. 4. 60.
- Dura frictio extenuat. 23. 23.
- Duræ & lentæ frictiones apothepiæ parū vtilis. 36. 78.
- Duri & mollis corporis & coacti ac laxi discrimē: & quibus dura aut mollis frictio vtilis aut fugienda. 37. 12.
- Durius vnde. 67. 5.
- Durū, molle, rarū, dēsū. 26. 22.
- E**ducatio calidorū. 83. 26.
- Elementum in generationis initio exsiccas copiosius conijci debet. 1. 63.
- Errorum correctio. 40. 71.
- Etas cur consideretur. 76. 30.
- Etatū variæ sanitates. 6. 37.
- Etatis declinatio. 84. 12.
- Eucrasia duplex. 6. 25.
- Excessus modicus nō facit sensibilem distantiam à medio critate. 5. 53.
- Excessus omnis fugiēdus. 12. 32.
- Excrementū quintuplex. 14. 18.
- Excrementum alterationem à natura non suscipit. 51. 55.
- Excrementum omne aut tollēdū, aut alterandum est. 51. 53.
- Excrementū vehementius agitur exercitādo, frictione, balneo. 51. 37.
- Excrementi in os decursum tūgula excipit, tum aspera arte ria. 89. 4.
- Excrementi primi vacuatio qualis. 14. 29.
- Excrementi quod per singulas animalis particulas congeritur, tardandi causa. 15. 80.
- Excrementi retenti quod per singulas animalis particulas colligitur, remedia. 16. 56.
- Excrementa in ventre quibus causis morentur. 15. 17.
- Excrementa quemadmodum educenda sint. 16. 27.
- Excrementorum calidorum & frigidorum discrimen. 51. 39.
- Excrementorum causa contraria retentionis causę semper admouenda. 16. 30.
- Excrementorū quare cura nobis semper habenda. 14. 16.
- Excrementorum prouētus vnde. 2. 37.
- Excrementorum singula genera quibus ex causis remouentur. 15. 12.
- Excretionis instrumenta ad quid. 14. 22.
- Exemplis Galenus legentem exercet. 75. 64.

Exercen-

## In Galenum de sanitate tuenda.

- Exercendo summa obseruandorum. 30. 23.  
 Exercentis sese conditiones. 29. 19.  
 Exercet equitatio crura, fœmen vtrunque, spinam, column, visum, viscera. 32. 62.  
 Exercet maxima vox omnia vocis organa. 32. 5.  
 Exercitandi qui quibus partibus non sunt. 68. 55.  
 Exercitandum omnino non esse vbi cruditas adest. 48. 39  
 Exercitandum quando: exercitatioque quomodo administratur, & quare. 19. 40.  
 Exercitari ijs quę per crura gestantur, quibus sit vtile. 68. 67.  
 Exercitari quibus non licet. 82. 72.  
 Exercitatio acuta, 68. 17.  
 Exercitatio, alui & vesicę vacuationem pręquirit. 19. 64.  
 Exercitatio celeris manu fieri potest. 31. 45.  
 Exercitatio quid, & quę pręstet. 19. 25.  
 Exercitatio & labor idē. 19. 6.  
 Exercitatio Milonis. 30. 64. 6.  
 Exercitatio post venerem. 47. 60.  
 Exercitatio pręter motum vehementiam importat. 17. 73  
 Exercitatio quę post vigilias & tristitias sit apta. 48. 37.  
 Exercitatio quando omittenda, & quibus notis deprehenditur. 34. 54.  
 Exercitatio summis pedibus & manibus erectis. 31. 36.  
 Exercitatio valens. 30. 35.  
 Exercitatio vehemens. 30. 38. & 31. 53.  
 Excitationis bene aut malę administratę commoda & incommoda. 19. 49.  
 Excitationis commoda duplicia. 19. 22.  
 Excitationis commodissimum tempus. 19. 49.  
 Excitationis duplex scopus. 36. 28.  
 Excitationis genera. 29. 14.  
 Excitationis mensura, ordo, qualitas. 17. 2.  
 Excitationis optimus status 33. 75.  
 Excitationis pręcepta pugnare inter se videri aliquādo. 78. 23.  
 Excitationis tres hęreses. 76. 72.  
 Excitatio omnis calorę excitat. 30. 1.  
 Excitationem quę sequuntur. 19. 29.  
 Excitatione inferiorum quę magis iuuantur, & quę superiorum. 68. 76.  
 Excitatione membri firmitas accedit. 16. 78.  
 Excitationes celeres citra robur & violentiam. 31. 15.  
 Excitationes crurum. 31. 73.  
 Excitationes & opera. 26. 18.  
 Excitationes proprię singularum partium. 30. 59.  
 Excitationis assiduę intercisęque

## Index alphabeticus.

- cisæque discrimen. 31.62.
- Exercitationes remissiores sine interposita quiete fiunt. 31.66.
- Exercitationes respirationis, sunt thoracis & pulmonis. 32.4.
- Exercitiões robustæ. 30.47.
- Exercitationes tantum. 29.14
- Exercitationes violentę variã 33.28.
- Exercitationum extrinseca, 29.66.
- Exercitationum genera tria & quæ sint cuiusque partes, & quæ pueris debeantur. 8.76.
- Exercitationum modi. 9.59.
- Exercitationum qualitates siue differentię & vsus. 29.59.
- Exercitationum varię species. 30.76.
- Exercitationum vtendi rationes ab ipso negotio sumptę. 29.65.
- Exercitationibus ineptũ corpus. 68.27.
- Exercitia quę quas partes exercent. 31.69.
- Experiētia pro norma, & quomodo quippiã pro vtili scribendum. 94.61.
- Experientia tantum discerni quod ex tota substantia congruit. 83.60.
- Experientiã quomodo intelligimus. 72.60.
- Extrinsecus occursantia parũ attinent ad artificem sanita
- tis tuendæ. 7.61.
- F** Acultates datæ citra doctem. 2.24.
- Fasciarum circumactus. 38.22
- Febri diaria quomodo laboratur. 65.28.
- Febricitantium vñtus ratio. 8.19.
- Flauæ bilis retentæ curatio. 16.42.
- Fluxu capitis quæ in laringas proueniunt. 89.8.
- Fluxu capitis quæ in gulam & ventrem. 89.17.
- Fricandi senis difficultas. 70.13.
- Fricandum crebrò exiguęque vbi exiguæ vires. 69.75.
- Fricandũ in apothera pia quomodo. 37.3.
- Fricandum quatenus est. 28.5.
- Fricatio dura corpus carne dura, & mollis molli implet. 32.75.
- Fricatio dura durat & densat corpora: quare apothera piæ parum vtilis. 36.71.
- Fricatio matutina vespertinãq; 49.1.
- Fricatio mediocris qualiter fiat. 37.17.
- Fricatio media in quantitate & qualitate quomodo sumenda. 23.50.
- Fricatio mollis corpus soluit, dura indurat, multa adimit & gracili<sup>9</sup> reddit: mediocris crassius efficit. 22.38.
- Fricationis diuisio. 21.49.
- Fricatio mollis semper mollit. & du

## In Galenum de sanitate tuenda.

- & dura sepe indurat. 22.25.
- Frictio multa tenuat, & mollis mollit: quæ multa & mollis, tenuat & mollit. 22.68.
- Frictio præparatoria quænam sit. 25.59. & 26.71.
- Frictio varios manuum circumactus cur exigit. 20.67.
- Frictionis balneique tempus optimum. 11.18.
- Frictionis condiciones, & manuum circumactus quomodo faciendi. 19.76.
- Frictionis cum pinguitudine vtilitas. 67.74.
- Frictionis differentie secundum Theonem. 21.44.
- Frictionis differentie unde sumenda. 21.41.
- Frictionis medie notæ. 27.36.
- Frictionis præparatorie finis. 18.15.
- Frictionis præparatorie scopus. 20.25.
- Frictionis vtilitas, & quomodo pro ætate & temperatura varianda. 20.17.
- Frictioni omni commune est calfacere. 24.26.
- Frictionem & corporibus vtilem esse, & ijs quæ corpori conducunt. 24.26.
- Frictione dura ligatur corpus, molli soluitur, multa extenuatur, mediocri crassescit. 20.76.
- Frictiones iam laborantibus particulis admouere non conuenit. 68.80.
- Frictiones rotundæ. 69.55.
- Frictionum differentie in respectu collationeque dici. 25.6.
- Frictionum differentie sumptæ à qualitate & quantitate, atque à coniugatione earundem. 24.60.
- Frictionum quatuor differentie quomodo sumuntur ex virtute & usu. 21.1.
- Frigida in tertio septennio non est lauandum: quia incremento esset in mora. 35.5.
- Frigida & pituitosa sanies quando in calidum ventrem defluit, vel contra. 90.45.
- Frigida notam mediocri more quo indicat. 40.63.
- Frigidæ usus quemadmodum incipiendus. 40.12.
- Frigido & humido qui sunt temperamento valentiores motus quam calidi desyderant. 69.8.
- Frigidum si caput & frigidus venter quibus vtendum. 90.41.
- Frigori ingenti quando occurrendum videtur. 49.18.
- G**alenus à quo tempore morbo non laborauit. 65.49.
- Galenus in puerili ætate, ephibia, & adolescentia pressus fuit morbis non paucis, nec leuibus. 65.47.
- Galenus phlegmonem, bubonem non sensit, nec febre laborauit quam diaria. 65.34.
- Galeni dia-

## Index alphabeticus.

- Galeni diaria ex lassitudine. 65.32.  
 Galeni in amicos & literas obsequia. 65.40.  
 Galeni mos. 87.16.  
 Galeni situs temperatus. 27.61.  
 Galeni sponso artis de fanitate ruenda. 65.56.  
 Genitum omne vt genitura sit interitus, causas ab initio habet secum ortas. 41.16.  
 Genitura origo vtrinque ex humida substantia est. 1.60.  
 Gerocomice. 70.2.  
 Generationis nostræ primordia, semen & sanguis, in quo dissident. 1.54.  
 Generationis nostræ primordia sunt semen genitale & sanguis. 1.46.  
 Gymnastes quis. 17.13.  
 Gymnastæ officium. 33.71.  
 Gymnastarum affectio de frictione. 20.73.  
 Gracilitatis præcipuum remedium, pice vngi. 88.13.  
 Gracilitatis remedia ante balneum. 88.16.  
 Gracilitas vnde. 88.1.  
 Graciliû victus qui in renibus calculos generant. 92.2.  
**H** Emina libra dicitur. 61.19.  
 Hiera picra excogitata est vt succos crassos & lentos dissecet & detergeat. 90.64.  
 Hieræ picræ composito triplex. 90.70.  
 Hippocratis breuitas, 23.30.  
 Historia de quodam gracili. 91.72.  
 Historia de puello quodam totam diem irato, quem sordities offendit, & cui mundities contulit. 11.32.  
 Humidi maxime sunt longæui. 84.53.  
 Humiditatis correctio. 48.51.  
 Humiditatis ex potione correctio. 49.40.  
 Humor calidus à capite in calidum ventrem, quam curationem exigit. 90.34.  
 Humor qualis est in corpore, tale eius serum apparet. 53.60.  
 Humore semicocto qui abundant in venoso vaforum genere, & in reliquo corpore mordacibus lassitudinem afferentibus, quomodo curandi. 54.48.  
 Humores crudi & vino & somno concoquuntur. 52.75.  
 Humores malè reuocantur intro qui extra sunt, & foras qui intus. 59.29.  
 Humores quæ foras euocent. 59.14.  
 Humores qui foris sunt, per halitum leniter educèdi: qui verò intus sunt, attenuandi atque concoquendi. 59.29.  
 Humoribus crassis laborantibus vtile quid. 55.69.  
 Humoribus contra crassitudinem danda. 56.41.  
 Hyssopum in vino cōcoctum quibus vtile. 59.39.  
 Ichores

## In Galenum de sanitate tuenda.

- I**Chores in v̄trem debilem quando defluūt, quos morbos generant. 90. 7.
- Iecur quæ aperiant, exhibendi tempus. 83. 20.
- Ignis à natura maximè vim siccandi habet. 1. 65.
- Imbecillitas actionis non est absolutè morbi nota: sed solū quæ præter naturā est. 5. 3.
- Impetus materiæ vehementissimos contrariè interim effectus edere. 38. 62.
- Impropriæ frictionum differentie. 21. 14.
- Inanitio duplex est. 17. 46.
- Incrementum sistitur, ossibus non sequacibus ob siccitatē. 2. 1.
- Inculpato habitui medicamentis aut v̄stu tenui vtendum non est. 92. 52.
- Indicationem faciendorum sumi à temperamento, non ab ætate. 76. 26.
- Inæquales corporū status persequitur. 88. 65.
- Inæquales status trifariam fiunt, prout compositio corporis nostri triplex est. 88. 67.
- Inæqualitas in diuersis partibus. 7. 42.
- Infantulus primūm quomodo tractandus, & cur sale inspergendus. 7. 69.
- Infantium doloris tria remedia. 8. 60.
- Instrumentali in eodē duplex notauit Galenus temperamentum. 7. 48.
- Instrumentalium partium sanitas ex quibus constat. 1. 31.
- Intemperamēti acquisititij & naturalis eadem est prouidentia. 48. 45.
- Intemperies calida & frigida efficaciores magis quam que consistunt ex siccitate & humiditate. 83. 64.
- Intemperies calida & frigida facillè similibus nutrimentis in morbosam intemperantiam abeunt. 83. 66.
- Intemperies intra sanitatis terminos sicciores, humectandæ: humidiores siccandæ, frigidiores calfaciendæ, calidiores refrigerandæ. 7. 13.
- Intemperies simplex non diu sola durat. 81. 53.
- Intemperiem æqualem pertractat, idque ab ijs qui præcalidi sunt auspicans. 81. 51.
- Interitus connata necessitas. 2. 16.
- Iocinoris dolentis curatio. 82. 6.
- Iocinoris excrementa. 14. 37.
- Ira quid. 30. 12.
- Iucundissimum vtile: aduersum verò quòd iniucundum. 58. 26.
- Ius album. 63. 33.
- L**abor, cibus, potio, somn<sup>o</sup>, venus, mediocria modū & ordinem denotant. 18. 57.
- Labor cibum præcedat, & labor non excedat. 12. 20.
- Laboris, motus, & exercitacionis differentie.



## Index alphabeticus.

- nis differentia. 18. 70.  
 Laboret vt alius alia parte, vn  
 de fiat. 93. 40.  
 Lac asininū cæteris omnibus  
 tenuius. 92. 19.  
 Lac asinæ tenue serosūmq; est.  
 73. 31.  
 Lac capræ mediocris substan-  
 tiæ est. 73. 31.  
 Lac ex vitioso pascuo quale.  
 73. 19.  
 Lac matris optimum & pro-  
 prium pueris. 8. 44.  
 Lac quibus exhibendum. 73.  
 46.  
 Lac præbens absteineat à vnc  
 re. 10. 56.  
 Lactis alimento vtendum. 8.  
 6.  
 Lactis boni contrariue notæ.  
 10. 71.  
 Lactis commoda. 73. 10.  
 Lacte vtentium exempla. 72.  
 72.  
 Lactis optimi notæ. 10. 64  
 Larinx quid. 89. 6.  
 Lassitudo 40. 75.  
 Lassitudo phlegmonosa vnde  
 50. 78.  
 Lassitudo quæ sanorum sym-  
 ptoma est. 50. 45.  
 Lassitudo tensiua. 50. 74.  
 Lassitudo valida & immodi-  
 ca, & siccitas in temperato  
 iuvene quō curentur. 49. 51.  
 Lassitudo vlcerosa acrem hu-  
 morem habet & in solidis  
 corporibus, & intra venarū  
 sinus. 51. 80.  
 Lassitudo vlcerosa qua arte cu-  
 ratur. 53. 8.  
 Lassitudinis causa, & quæ in  
 vnaquaque consyderanda.  
 50. 50.  
 Lassitudinis phlegmonosæ cu-  
 ratio. 62. 74.  
 Lassitudinis symptoma. 50.  
 55.  
 Lassitudinis symptomatis ve-  
 ræ differentia. 50. 60.  
 Lassitudinis tensiua curatio.  
 42. 59. & 62. 56.  
 Lassitudinis vlcerosæ cura cum  
 cruditate. 52. 66.  
 Lassitudinis vlcerosæ cura vbi  
 circa cutem est per se. 52.  
 3.  
 Lassitudinis vlcerosæ curatio  
 variatur pro diuersa dispo-  
 sitione corporis affecti. 51.  
 42.  
 Lassitudini quis motus acce-  
 dit. 51. 20.  
 Lassitudinem vlcerosam quid  
 creat. 50. 80.  
 Lassitudinem vlcerosam quæ  
 faciunt. 51. 45.  
 Lassitudinum compositarum  
 remedia. 46. 20.  
 Lassitudinum curationes. 42.  
 9.  
 Lassitudinum quæ sint sympto-  
 mata & affectiones. 41. 30.  
 Lauandum quando, & quando  
 frigida. 34. 78.  
 Laxitatis emendatio. 49. 37.  
 Laxum, coactum, constrictum  
 colligatum. 26. 27.  
 Laxum, liberum excrementis  
 exitum præstat. 36. 75.

## In Galenum de sanitate tuenda.

- Liberi & temperati apothera-  
pia cur vtantur. 36. 51.
- Libri enarratorij quæstiones  
diluunt. 23. 62.
- Lini semen si in aqua conco-  
quas, refrigerantem cremo-  
rem efficit. 94. 40.
- Luctæ motus. 31. 5.
- M** Annum circūactus quo-  
modo variari possit.  
20. 29.
- Marasmus. 75. 49.
- Materia caufarum salubrium  
in quo consistit. 17. 25.
- Materiæ quadruplex genus.  
75. 61.
- Medens alijs, & ipse vlceribus  
scatens. 65. 25.
- Medicamen ex caricis. 75.  
23.
- Medicamen ex chamemelo.  
60. 70.
- Medicaminis compositio effe-  
ctus variat. 60. 25.
- Medicaminis cōpositio quod  
ex abiete fit. 61. 6.
- Medicamentum ad omnem  
lassitudinem efficax. 61. 28.
- Medicamentum ex populi flo-  
ribus. 61. 29.
- Medicamentum quando nul-  
lum copiose est exhibendū.  
75. 24.
- Medicamentum ad appeten-  
tiam excitandam, & ad con-  
coctionem vtile. 94. 38.
- Medicamento non ita prom-  
pte educi potest malus suc-  
cus, quum imbibitus est in  
carne & vijs angustis, vt qui  
continetur in capacioribus  
locis. 51. 63.
- Medicamenta varianda esse,  
& cur. 75. 13
- Medicamenta tenuissima in  
habitum ferri, crassa in ven-  
tre morari. 60. 22.
- Medicamentorum stomachi-  
corum crassitudo. 95. 38.
- Medicinæ partes duæ. 1. 14.
- Medici & philosophi officia.  
9. 36.
- Mediocritas ex omni genere  
adhibenda optimo statui, &  
quomodo sumatur. 34. 37.
- Mel malum, multum spumæ  
emittit. 58. 32.
- Mel optimum & curiosè despu-  
matum, cui miscendum. 60.  
39.
- Mellis delectus. 57. 66.
- Membra diuersorum non simi-  
liter sua obeunt munia. 4.  
6.
- Membra robusta fiunt, & sum-  
mas vires obtinent in incre-  
menti statu. 2. 4.
- Mercurialis. 75. 3.
- Methodi proprium. 26. 10.
- Myrti circa foliavitioso statui  
aspergenda. 8. 4.
- Misia duplex. 70. 68.
- Mollis & humidi discrimen.  
67. 12.
- Mollius vnde. 67. 5. & 31.
- Morbus & sanitas habent ra-  
tionem causæ efficientis. 5.  
40.
- Morbus omnis, præter naturā  
5. 26.

Morbū

## Index alphabeticus.

- Morbum vt in affectione constitutioneque corporis consistere, ita & sanitatem oportet. 6. 79.
- Morbo grauari in senectute, qui salubrem naturam ab ortu nacti erant. 65. 78.
- Morbi ex intemperantia, ignorantia, aut vtróque. 66. 17.
- Morbi ex malo victu comparati. 65. 4.
- Morbi qui ex plenitudine oriuntur. 79. 33.
- Morborum semina in nobis sensum effugiunt. 4. 74.
- Motus citra voluntatem suscepti qui sunt, & à quibus causis varientur. 32. 20.
- Motus continui & vehementes, exercitationis quam preparatoriam vocant, sunt proprii. 38. 32.
- Motus ex parte rationali, appetitoria, & animosa, modum excedens, biliosum reddit animans: citra modum verò subsistens, frigidum & pituitosum. 10. 11.
- Motus nec continui nec vehementes apothepiæ sunt. 38. 34.
- Motuum omnium vires nouisse, artis sanitatis tuendæ munus est. 33. 13.
- Motus qui non pertinent ad artem sanitatis tuendæ. 33. 4.
- Motus qui actiones non sunt, triplices perhibentur. 32. 55.
- Motus qui viscera concutiant. 32. 71.
- Motus quos corpore exercent omnes homines, artifices iuxta inertesque, eorum ignorant vires. 33. 49.
- Motuum singulorum vires nouit Galenus. 33. 22.
- Motuum suorum qui ignorant vires. 33. 50.
- Mouemur aut à nobis ipsis, aut ab alijs, aut à medicamento. 8. 77.
- Mulsæ compositio. 58. 50.
- Musculorum tensio in triplici opere. 38. 5.
- Mutatio fiat aut in qualitate, aut in quantitate. 17. 43.
- Mutatio pulsus ex naturali calore varia. 32. 41.
- Mutationes in corporibus vnde fiunt. 6. 68.
- N**atura ipsis instrumentis quales facultates inseruerit. 2. 54.
- Natura laborantis interdum medicamentum non admittit. 51. 65.
- Naturæ progesum qui est ad siccitatem, effugere corpori non licet. 84. 50.
- Naturæ hominum numerosæ. 64. 77.
- Natura proposita veluti Polycteti canon est. 27. 50.
- Natura propositæ rei prolixitatem requirit. 64. 56.
- Naturales functiones à pueris calidis & humidis bene fiunt. 6. 34.
- Nulla materia eum latere debet qui vult esse peritus sanitatis

## In Galenum de sanitate tuenda.

- nitatis tuenda. 17. 10.
- Nutricis consideratio. 10. 46.
- Nutrimētum quando puero exhibendum. 10. 16.
- Nutrimenti crudi incommoda. 63. 79.
- Nutrimenti omnimoda prohibitio quomodo stomachū lædit. 50. 13.
- Nutrimenti per venas ad singulas partes distributio. 64. 47.
- Nutritio quando fit. 83. 35.
- O**besitatis curatio. 88. 32.
- O**bliquū quod recti transversique planè est medium. 20. 37.
- Obstructio cutis unde. 47. 13.
- Obstructio ex vinis leuior. 71. 74.
- Obstructionis remedium. 87. 32.
- Obstructionis remedia etiam ad tardam concoctionem facere. 87. 39.
- Obstruunt & purgant quæ. 38. 63.
- Oculi quare meatus habeant quibus repurgentur. 16. 21.
- Oculorum providentia parocheteusis dicitur, & quibus roborentur oculi. 92. 77.
- Olea & unguenta calefacientia & relaxantia. 47. 38.
- Olea ex betæ, cucurbitæ agrestis, althææ, vitis albæ, radicibus. 62. 2.
- Oleum anethinum per halitū digerit, siue solum, siue cum cera. 61. 71.
- Oleum emplasticā habet vim. 88. 30.
- Oleum ex chamemelo per halitum euaporat. 61. 66.
- Oleum habeatur quod halitū educit flore expresso per tres menses. 61. 4.
- Oleum circumfundi corpori quomodo debebit. 37. 3.
- Oleum quibus tantum infundit Gal. 75. 31.
- Oleum rosmarinum fit quum rosmaris herba oleo incoquitur. 61. 80.
- Oleum sampsychinum hyeme regione tempestate frigida idoneum medicamentum. 61. 77.
- Oleum tenue nullam adstringendi vim habet. 61. 33.
- Opera bifariam usurari. 29. 27.
- Opera media & per coniugationem quomodo se promāt. 24. 40.
- Optima natura ne momento quidem durat. 6. 78.
- Optimam corporis curam quibus prorsus scripsisse superuacuum sit. 18. 23.
- Optimum in omni rerum genere vnum est: vitiosa verò plurima sunt. 81. 28.
- Ostocopos. 41. 67.
- Onilla quibus decens. 72. 6.
- Oxymeli variandum pro sumentis gustu. 58. 12.
- Oxymelitis compositio. 58. 8.
- Oxymelitis compositio, mel, \* \* acc-

## Index alphabeticus.

- acetum aqua miscenda. 58.
- <sup>4.</sup>  
**P**anis qualis esse debeat. 72
- <sup>31.</sup>  
Papilla ori indita, infantium doloris lenimen est. 8. 58.
- Partis cuiusque officium quando minus probè administratur. 2. 7.
- Partes læsæ non omnes sunt roborandæ. 92. 73.
- Partes quare vrgeantur vt non commodum alimentum rapiant, & vnde requirant. 63. 77.
- Pascua lacti non nihil conferre. 73. 16.
- Pædotriba à gymnaste sic diuersus est vt à medico coqu<sup>o</sup> 33. 17.
- περιτρομα.* 2. 52.
- Phlebotomia quando vsque ad animi deliquium celebranda. 63. 5.
- Phlegmonosa lassitudo vnde nascitur. 50. 78.
- Phlegmonosæ lassitudinis curatio. 43. 11.
- Pili vnde. 14. 80.
- Pinguem quendam patuo tempore ad mediocritatem carnis quibus reduxit Galenus. 88. 41.
- Piper album ad exactum liorem contritum & aquæ mistum iuuat si frigidus humor in frigidum defluat ventrem 90. 58.
- Piperis albi utilitas. 56. 56.
- Piper longum adulteratum duplex & piperis delectus. 57. 37.
- Piperis longi utilitas. 56. 52.
- Pituitosi succi in frigidum ventrem delapsi curatio. 90. 54.
- Plethora est succorum æqualiter se habentium redundantia. 45. 72.
- Plethorici qui succis æqualiter se habentibus nimium abundant. 28. 35.
- Podagricorum & nephriticorum remediorum differentia. 92. 39.
- Pori in toto sunt corpore, nedum cute. 14. 65.
- Præfigere & mederi vnica ratione fas est si vniuscuiusque simplicis negocijs vis sciatur 47. 1.
- Præsidium contra nocturnas imagines. 94. 43.
- Prolixitatis causa. 73. 48.
- Propensi suapte natura ad exercitia & musicam. 8. 63.
- Prouidentia eorum qui imbecillitate & leui causa læduntur. 92. 60.
- Prouidentia duplex eorum qui ex nimis acuto neruorû sensu assidue dolent. 81. 79.
- Ptissanæ cremor cur utilis abundantibus crassis humoribus. 55. 65.
- Pubertatis initium. 83. 79.
- Pudore affectorum spiritus vt eorum qui perturbantur, nõ quiescit. 30. 19.
- Puer non vehementer fricandus. 20. 13.
- Puer post-

## In Galenum de sanitate tuenda.

- Puer postquam dentes emisit, quomodo nutriendus. 11.3.
- Puer quomodo fricandus. 11.7.
- Puer solo lacte alendus quoad dentes emisit. 11.2.
- Puero vinum inhiendum. 12.25. & quare ibidem. 47.
- Pueri animus anno decimoquarto fingendus. 13.45.
- Pueri temperamentum calidum eodem gradu quo prius, humidum verò non eodem quo prius. 13.30.
- Pueri secundum septennium declaratur. 28.13.
- Pueri thoracem qui à reliquarum partium symmetria nò parum aberat, curavit Galenus. 75.66.
- Pueri non sunt plus æquo calfaciendi & humectandi. 12.29.
- Pueri quæ exigunt vsque ad tertium annum à natali. 10.44.
- Puerorum naturales facultates. 8.55.
- Puerorum temperamentum calidum & humidum. proinde si paululum vtranuis qualitatem auxeris modum iam excedent. 12.28.
- Puerorum victus ratio humida. 8.9.
- Pueris quando equitare licet. 9.5.
- Pueris solidior cibus quando exhibendus. 10.32.
- Pueros circa, à secundo septennio vsque ad expletum tertium, quid agendum. 13.50.
- Pueros frigida non abstinendos. 12.50.
- Pueruli corpus molle quàm diutissimè seruandum est. 12.17.
- Pulsus mutandi causa. 33.22.
- Puluis pinguis. 69.59.
- Q**Uæ ventrem astrictum la cessunt, stomachum imbecillum subuertit. 91.25.
- Quæstio an ad sanitatis tuendæ artem, calidi, frigidi, humidi, & sicci cura tantum habenda sit, & extrinsecus offendentia alicuius artis muneri subiaceant. 3.10.
- Qualitatis demptio. 86.44.
- Qualitatum duplex oppositio. 81.64.
- Quantitatis demptio. 86.32.
- R**ationis duplicis esse id quod maius est. 46.29
- Redundantiæ cauendæ ratio. 86.32.
- Regione in intemperata non potest natura irreprehensibilis gigni. 27.52.
- Remissionis initium. 82.2.
- Renes si calculum creant, & \*\* ij corpus

## Index alphabeticus.

- corpus sit gracile, inæqualis  
 compositio est, quæ nulli in  
 malitia cedit. 91. 65.
- Res quomodo compendio tra-  
 duntur. 23. 58.
- Robur quando omnibus mi-  
 nuitur post ipsam summi vi-  
 goris ætatem. 91. 75.
- Rosaceum optimum vnde. 89  
 70.
- Ruta cur siccanda. 56. 70.
- S**anguis biliosus & pituito-  
 sus. vnde. 54. 58.
- Sanguis bonus exigue, vitiosus  
 copiosius mittendus. 54. 74
- Sanguis crudus semicoctus,  
 prorsus crudus, paulo defle-  
 ctens à sanguinis forma, &  
 sanguificationis veluti vlti-  
 ma pars. 54. 65.
- Sanguis optimus vnde nascitur.  
 10. 52.
- Sanguinis missio in lassitudi-  
 ne phlegmonosa quare sit  
 iteranda. 63. 50.
- Sanguinis qualitatum præpol-  
 lentia. 1. 57.
- sanguinis vbi redundãtia gra-  
 uat quid agendum. 62. 60.
- Sanitas apud omnes symme-  
 tria quædam est. 4. 13.
- Sanitas vt sanitas est, ab alia  
 sanitate non differt. 4. 39.
- Sanitas vbi dicatur esse. 4. 61.
- Sanitas instrumentarium par-  
 tium in quo consistat. 3. 38.
- Sanitas latitudinem habens  
 medijs temperamenti & nul-  
 li vitio obnoxia, quo sensu  
 percipiatur. 6. 46.
- Sanitas morbum præcedit &  
 tempore & dignitate. 1. 20.
- Sanitas optima propter assi-  
 duas mutationes non con-  
 tingit, & quæ sunt ea qui-  
 bus continuè mutamur. 6.  
 62.
- Sanitas varia. 3. 40.
- Sanitas quomodo sumenda.  
 4. 15.
- Sanitas simularium partium  
 quid. 3. 39.
- Sanitas symmetria quædam,  
 3. 50.
- Sanitas sumenda non est re-  
 latione facta ad quemlibet.  
 5. 4.
- Sanitatis custos optimus. 1.  
 33.
- Sanitatis latitudo. 5. 44.
- Sanitatis perfectam cogni-  
 tionem qui libri docent.  
 3. 47.
- Sanitatis inculpatæ scopus.  
 7. 8.
- Sanitatis ratio est vtriusque  
 facultatis inueniendæ. 1. 23.
- Sanitatis symmetria duplex  
 3. 61.
- Sanitatis tuendæ ars quæ pro-  
 mittit. 65. 71.
- Sanitatis tuendæ ars vniuer-  
 sa quomodo habetur. 67.  
 39.
- Sanitatis tuendæ artis exper-  
 tus Gal. 65. 37.
- Sanitatis tuendæ Galeni præ-  
 cepta. 65. 4.
- Sanitatis tuendæ moderatio-  
 ni si qui se submittant, com-  
 moda

## In Galenum de sanitate tuenda.

- moda sentiunt maxima. 7. 51.
- Sanitatis tuendæ non leuis portio est exercitatio, & lasitudinis præcautio. 49. 20.
- Sanitatis tuendæ opus ignorantia medetur. 68. 19.
- Sanitatis tuendæ propositum quod. 4. 49.
- Sanitatis tuendæ studium in tribus consistit. 17. 19.
- Sanitati latitudo est. 4. 72.
- Sanitatem penitus ignorantes, nec præsentem seruare, nec amissam restituere possunt. 1. 26.
- Sanitatem quærimus ad vitæ functiones, & vt molestia careamus. 4. 58.
- Sanitatem qui tuetur, quæ habere debeat. 29. 4.
- Sanitates variæ quæ in latitudine spectantur, non differunt specie, sed solum secundum magis & minus. 4. 35.
- Sani sunt non solum quorum membra absolutissime suas operationes faciunt & cetera. 4. 45.
- Sanum dicitur magis & minus, vt album. 3. 67.
- Sanum recipere magis & minus, demonstratione duplici. 3. 75.
- Scirrhos quid. 15. 62.
- Semen & sanguis ex iisdem genere elementis constant. 1. 49.
- Semen licet humidum fluxileque sit, sanguine tamen est siccus. 1. 58.
- Senectus quid. 75. 43.
- Senectus quomodo dicitur morbus. 5. 21.
- Senectus triplex. 80. 24.
- Senis quid proprium. 74. 39.
- Seni cur consueto opere vtendum sit etiam si modicum sit. 76. 9.
- Senes consuetis laboribus sunt exercendi. 68. 50.
- Senes humidos esse falso non nullis quid persuasit. 83. 74.
- Senes leuissimis rebus offenduntur: iuuenes grauissimis resistunt. 70. 27.
- Senum corpus dimouendum. 67. 64.
- Senum exercitationes per ualentiores corporis partes obcundæ. 68. 40.
- Senum particulæ quo habitu sint. 83. 78.
- Senum temperamentum qui ex toto non nouerunt, quid eos fefellit. 74. 34.
- Senibus inutilia quæ crassum efficiunt succum. 71. 48.
- Senibus, quorum multus usus cauendus. 71. 77.
- Senibus infirmæ partes non sunt exercitio committendæ. 69. 10.
- Senium dicitur declinantis ætatis extrema pars. 66. 25.
- Senium ex morbo. 75. 47.
- Senium frigidum & siccum qualiter corrigatur. 67. 55.
- Senium siccitate fit. 2. 11.
- Senibus salita omnia meliora sunt recentibus. 72. 11.

\*\* iij Seruan-



## Index alphabeticus.

- Seruanda sunt quorum beneficio functiones obeamus. 6.17.
- Siccus habitus quid indicat. 67.37.
- Siccitatis culpa omne genitū corpus mortale fit. 84.44.
- Siccum principium quousque generationi immiscendum. 1.69.
- Similago. 72.34.
- Similarium partium eucrasia, instrumentalium forma, positura, numerus, magnitudo, functionum causæ. 6.19.
- Similarium partium sanitas, calidi, frigidi, humidi, & siccici symmetria est. 1.28.
- Similibus vnumquodque seruatur contrarijs autem alteratur. 8.34.
- Symmetria duplici ratione & perficitur & dicitur. 3.51.
- Symmetriam in ipsis membris concludunt varia in elementorū varia edita opera. 4.20.
- Simplex affectus quo modo dicendus est. 59.56.
- Simplex inculpatūmq; ue in omni genere cæteris omnib<sup>9</sup> nec simplicibus nec inculpatis ceu regula quædam præponendum. 18.40.
- Symptomata morbosā ad quā artem spectent. 50.16.
- Syndrome. 77.24.
- Singularum particularum excrementa. 14.53.
- Singulis quod idoneum sit, duplex. 84.4.
- Somni à balneo utilitas & causa. 55.29.
- Sordities in summō corporis vnde. 15.1.
- Spiritus cohibitio exercitatio quædam est musculorum, & quorum. 33.1.
- Spiritus cohibitio quid sit, & quomodo non exigua portio est apothepiæ. 37.34.
- Spirit<sup>9</sup> cohibitus pessundatur ad transuersum. 36.37.
- Spiritus efflatur cum maxima tensione musculorum qui costis insident qui sunt in abdomine. 37.78.
- Spiritus vehementer impulsus quid agat. 38.47.
- Status grauissimus eorum qui genitale semen copiosum cædidūmq; gignunt. 93.79.
- Status in serulivita inculpatus 85.35.
- Stegnosis quid, & vnde. 47.10.
- Subrectum quod à recto paululum vtroque versus recedit. 20.36.
- Substantia effluxa quomodo reparatur. 2.30.
- Substantia genituræ non potuit humida seruari pro partium constitutione. 1.60.
- Subtransuersum quid. 20.34.
- Succus crudus vbi in primis venis est, quam curam exigit. 62.21.
- Succus excessu caloris proueniens, paululum, plus, plurimū à sanguine recessit. 54.64.
- Succus mali cydonij. 60.56.
- Succus om-

## In Galenum de sanitate tuenda.

- Succus omnis crudus crassus, nō tamen glutinosus. 86.60.
- Succi abundantis notę ex somno & vigilia. 55.29.
- Succi crassi & glutinosi egent vt detergeantur: estque omnis pituitosus succus crassus & glutinosus. 55.56.
- Succi herbarum frigidi. 94.32
- Succi mali discernendi nota 53.29.
- Succos colligit crudos post inationē pristina dieta. 63.43
- Succos in primis venis crudos habentes, nec lauādi nec exercitandi sunt. 56.37.
- Succos qui congerunt vitiosos ij non perinde vt qui redundantiam cogūt, vni tantum rei sunt intenti: quandoquidem nec vnica est vitiosi succi species. 86.50.
- Sudor quis. 14.71.
- Sudoris qualitas. 53.48.
- Suilla vehemens exercitiū desyderat. 86.45.
- T**Abes. 89.12.
- T**elephus grāmaticus fere centū annis vixit. 70.56.
- Temperamētū calidum. 82.35
- Temperamentum calidum & humidū fluxionū vitijs obnoxium est. 79.16.
- Temperamentum æquale magis nutrit id quod iucundius est. 83.38.
- Temperamētum eusarchi laudabile. 6.58.
- Temperamentum frigidum & siccum senum quām simillimū est téperamento. 79.16.
- Temperamētum frigidum, & tres frigidi temperamenti differentia. 84.74.
- Temperamentum frigidum quod cum humiditate coniūgitur, malum. 85.11.
- Temperamentum optimū optimos mores facit. 9.22.
- Temperamenti calidi triplex natura. 79.74.
- Temperamenti frigidi tertia species. 85.16.
- Temperamentis ex contrarijs contrarię habitudines ortę sunt. 6.55.
- Temperata, à minimo nō perdunt actionem suam. 5.56.
- Temperate nature omnis præceptū quoddā cōmune. 79.20.
- Temperatum corp<sup>o</sup> quomodo est sibiipsi mensura. 28.60.
- Temperies optima in adolescentia corpus obtinet. 81.71.
- Temperies optima non est supra iustum calidis, frigidis, humidis & siccis. 6.43.
- Temperies sicca omnium pessima. 84.78.
- Tensio partium, & spiritus cohibitio cur adhibentur in apothera. 37.15.
- Tensua lassitudo tēisionis sensum habet quoties sua sponte incidit. 50.74.
- Tenuissimum excrementum quō facile eijcitur. 14.68.
- Terebinthina resina. 75.6.
- Theonis examen. 22.11.
- Theonis redargutio. 22.55.
- ✱ iij Theonis sen

## Index alphabeticus.

- Theonis sententiam ex Hippocrate sumptam esse. 22. 11  
 Theophrastus integrum volumen de lassitudinibus scripsit. 41. 1.  
 Theriaces vsus senibus. 72. 20  
 Tibias sonantes. 38. 2.  
 Transpiratio, perspiratio, perflatus sensum fugiens. 14. 75  
 Transuersū quod recto est contrarium. 20. 23.  
**V**Acuatione à maiore maiorem subsequi astrictionem. 75. 28.  
 Valetudinaria corpora duplicia. 81. 36.  
 Variæ de victu sententiæ. 77. 2  
 Vas duplex quale. 61. 53.  
 Vasa sanguinis, spiritusq; flatu in latum aguntur. 2. 2.  
 Vasorum angustia vnde. 15. 61  
 Vehementiæ terminus quæ exercitationem facit. 18. 77.  
 Vehiculo quādo gestari oportet. 9. 4.  
 Vena humeralis quando interna aut media sit secanda. 63. 17.  
 Vena incisa quid agendum si non febricitent. 63. 24.  
 Vena quare iteranda primo secundo aut tertio die. 62. 63.  
 Venæ intestinorum nutrimentum in tenuioribus intestinis rapiunt. 64. 44.  
 Venæ quum cruda continent, & solidæ partes mordacia, quid agendum. 59. 8.  
 Venarum & arteriarum excrementa. 14. 42.  
 Venas succum complecti quibus æstimabimus. 52. 3.  
 Venter fricandus post concoctionem. 11. 13.  
 Venter intemperanter calidus cum frigido capite quomodo curatur. 91. 14.  
 Venter quæ non probè concoquit panem. 64. 21.  
 Venter plenus si fricetur, quæ pericula sequuntur. 49. 58.  
 Venter quorum debilis est, & corpus biliosum, victus ratio qualis. 90. 12.  
 Venter sua ipsius causa nutrimentum cur suscipiat. 64. 37  
 Ventris circa cibum functiones. 64. 38.  
 Ventris intemperies ab ijs quæ foris incidunt. 15. 46.  
 Ventris intemperies ab ijs quæ intus sumuntur. 15. 41.  
 Ventris intemperies vnde creantur. 15. 40.  
 Ventris octo intemperies, 15. 31.  
 Ventri frigido, aut etiam temperato, sed ad frigus propensiori, diospoliticon confert. 91. 6.  
 Ventri quæ congruunt vnguentata. 90. 24.  
 Ventre pleno & musculis vicinis male affectis quid agendum. 49. 62.  
 Venus quib<sup>9</sup> aduersa est. 85. 7.  
 Venus ætate florentibus tantū est accommodata. 18. 65.  
 Venus ficcis inimica. 85. 6.  
 Venus ficcis temperamentis inimicissima. 84. 20.

Vere-

## In Galenum de sanitate tuenda.

- Verecundis augetur calor. 30. 16.
- Veritatis cognitio difficultates summouet. 4. 54.
- Vespertina frictio quibus utilis. 49. 46.
- Veterum libros interprete eger docet Galenus. 25. 22.
- Victus ad lassitudines idoneus. 43. 62.
- Victus diuersa ratio in diuersis conditionibus. 13. 53.
- Victus eandem rationem non omnibus posse accommodari. 76. 75.
- Victus ratio eorum qui bilem in ventre creant. 86. 74.
- Victus ratio eorum qui genitale semen calidum copiosiusque reddunt. 94. 11.
- Victus ratio frigidorum & siccorum. 84. 80.
- Victus ratio vnica conuenit habentibus stomachum imbecillum, & ventrem astrictum. 91. 30.
- Victus recta ratio mores probos reddit. 7. 57.
- Victus speciem quatenus intendere remittere aut augere oporteat. 84. 29.
- Vinum ad podagricos omnes affectus & articulares vtilius. 61. 62.
- Vinum adultis cur incommodat. 12. 34.
- Vinum quæ commoda affert. 52. 75.
- Vinum flauum albo calidius si colorem spectes. 71. 16.
- Vinum flauum calidius. 71. 25.
- Vinum frigidis & siccis temperaturis vtilissimum est. 79. 48.
- Vinum fuluum ad concoctionem facere, tenue albumve ad vrinas. 58. 64.
- Vinum melle conditum podagricis aptum & calculosis. 71. 58.
- Vinum sicuti pueris est alienissimum, ita senibus est aptissimum. 70. 65.
- Vinum succis attenuatis admistrandum. 58. 63.
- Vinum tenue vrinas mouet. 71. 21.
- Vini commoda. 52. 75. & 12. 29.
- Vini delectus tenuis & crassus, & vina crassa & nigra mali succi esse, & tardè penetrare. 58. 72.
- Vini incommoda. 12. 26.
- Vini pallidi flauis ac pinguis commoda. 71. 30.
- Vini qualitates pro senibus. 70. 6.
- Vino aliquibus dilutiore stomachus subuertitur, meraciore caput tentatur. 58. 17.
- Vina calidioris naturæ. 70. 65.
- Vina crassa, dulcia, & nigra, cur fugienda sunt. 71. 72.
- Vina quæ in ventre diu morantur, seni inepta sunt. 71. 36.
- Vina quæ quibus naturis danda. 79. 51.
- Vitabiles causæ vnde oriuntur. 2. 17.

2.17.  
Vlcerosæ lassitudinis curatio  
42.20.  
Vlcerosus sensus. 50.64.  
Vltionis appetentia est ire ac-  
cessorium, non autem essen-  
tia. 30.15.  
Vnctiones frigida ex papaue-  
re & mandragora, cauendæ.  
94.53.  
Vnctiones quæ ventri extrin-  
secus admouentur, quales es-  
se debeant. 90.24.  
Vnguentum foliatum nardi-  
no præstantius, & eius ope-  
rationes. 90.30.  
Vnguenta ventri congrua. 90.  
24.  
Vomitus solùm permittitur si  
citra alium affectum est cru-  
dorum humorum abundan-  
tia in primis venis. 59.36.

Vrina æstimationem postulat  
consistentiæ, coloris, & con-  
tentorum. 53.74.  
Vrina quæ notat. 53.25.  
Vrina responder pro ratione  
sanguinis qui in vasis est. 53.  
68.  
Vrinas senibus cotidie mouen-  
das, & aluum soluendam.  
74.59.  
Vtilitas contrarietatis maior  
in affectibus, quam expref-  
sit Hippocrates: quæ sumi-  
tur ab artis fine, & claritatis  
ratione: quoniam in ratione  
docedi clariora præcedût,  
24.9.

F I N I S.

*Vrina & color, medi concoctionis  
index. 19. 50.*

Inuictissimo illustrissimoq; Henrico octa-  
uo Angliæ regi, domino Hyberniæ, ac  
Vuallia Cornubięq; principi, Tho-  
mas linacrus medicus salutem  
plurimam dicit.



Um multi tibi quotidie Hen-  
rice regum clarissime, splendo-  
re gloriæque nominis tui alle-  
cti multa quæ te variè oble-  
ctent, certatim afferant, alius  
generosos equos, ali<sup>o</sup> insignes  
canes, alius aurum argentum-  
ve, sed quorum ingenij cuius-  
piam opus materiam superet:  
ego cum eiusmodi facultati-  
bus minimè abundè, nihil vel  
officio meo vel professione di-  
gnius inueni, quàm vt tibi studiorum meorum monumen-  
tum aliquod dicarem: quo fieret vt simul ocij quod per in-  
dulgentiam tuam à iusto tibi ministerio aliquando suffu-  
ror, ratio tibi constet: simul intellegas me non modo horis  
ijs quibus te præsens fruor, sed etiam reliquis omnibus id  
pro viribus moliri quod tibi aliquando gratum fore existi-  
mem. Delegi igitur potissimum ex ijs quæ nuper verti, Ga-  
leni opus quod de sanitate tuenda inscribitur: opus scilicet  
vel authoris merito, vel suo præstâtissimum. quippe author  
ipse tantus in omni medendi arte fuit, vt non immerito tū  
patriam suam nobilitarit, tum seculum illustrarit: qui sum-  
mis alioqui viris qui ante eum vel condidisse artem, vel plu-  
rimum auxisse sunt visi: omnibus planè, cum ab Hippocra-  
te discesseris, vmbra sui nominis claritate induxit. atque  
hunc ipsum solus nobis sua partim interpretatione, partim  
commendatione seruauit: vt qui, nisi huius fusa iucundaque  
claritas suppetias tulisset, vt minimè à nobis intellectus, ita  
planè fuisset neglectus. Posteris verò adedò omnem laudis  
materiam in medicina præripuit, vt nihil illis ad laudè re-  
liqui ferè fecerit. Declarant eorum opera: à quibus si quæ ab  
illo sunt mutuati, detraxeris: tam pauca ea quæ restant in-  
cultaque

incultaque cōperias , vt Horatianæ cōniculæ exemplo ri-  
sum moueant. atque vtinam tantum risum mouerent, ac nō  
sæpe iustissimam potius indignationem: cum multa pernicio-  
sa sint, multa vitiosè perperamque tradita, pleraque om-  
nia quæ scribūt adedò ambigua obscuraque, vt postea etiam  
quàm verbosissimos interpretes fatigarunt, Oedipi alicuius  
Apollinīsve opem adhuc desyderent . Quo minus mirū est  
si hic tanta posteris inuidia fuit, vt summa eorum ingenia  
nonnullum doloris sui remedium putarint, si ex innumera-  
bilibus quæ scripsit, minutias aliquas taxare & carpere po-  
tuerint: quanquam idem rursus adedò omnem eorum inui-  
diam vicit, vt illi ipsi qui carpere in eo quicquam sūt ausi,  
omnes tamen, quo inuidiam suam dissimularent, eum prius  
laudare sint coacti: adedò quod quidā sibi improbiusimè ar-  
rogauit, qui se iatronicem inscripsit, id huic omnes verissi-  
me attestemur, qui, si vniuersę virtutes eius æstimentur, me-  
dicos omnes, quique priores se, quique posteriores fuerint,  
planè vicit. Opus verò ipsum quanta sit præstantia, vel quā-  
libet eius dotem expendenti, facilè appareat. Siue (quam cu-  
riosus quispiam anquireret) eius originem: quam constat i-  
psam fuisse naturam, quæ tantum non viua voce, instrumen-  
torum quæ nobis tribuit officijs , summas hic traditæ artis  
insinuauit. Siue quibus exulta sit ingenijs: cum ijsdem qui-  
bus omnis philosophia speciosissimæque artium & inuen-  
tæ sunt & absolutæ. quippe qui propterea quod ijs incubue-  
runt quæ sicut animo salutaria , sic corpori fuere inimica:  
ab hac sibi petere auxilium necesse habuere. Siue (quæ mihi  
ad solidam eius laudem magis pertinere videntur) magni-  
tudinem eorum quæ promittit & perficit: quando illud sine  
quo nihil est in vita dulce , & quod non quolibet testimo-  
nio, sed Delphici ipsius oraculi, in vita perhibetur optimū:  
perpetuum sibi osculantibus præstat . Siue eius supra reli-  
quas medicinæ partes quæ corpori hominis tuēdo sunt in-  
uentæ, præstantiam, vel eam quæ instantis morbos præca-  
uet, vel quæ præsentis eliminat. Eas nanque tanto interual-  
lo præcedere intellegitur, quanto ipsius gratia illarum mu-  
neribus multo est communior, eoque non immerito desy-  
deratior: cum sanitas nulli non ætati, non tempori, sit expē-  
tenda: illarum præsidia tum demum sint vsui, cum iam mor-  
bus vel minatur vel vrget. Proindēque huius (vt breuiter di-  
cam)

cam) bonitas paci, illarum militum virtuti sit quàm similli-  
 ma: quorum vsum nisi in bello constat nunquam esse con-  
 cupiscendum. Et author quidem atque opus eiusmodi sunt.  
 Qui si latinitate à me donati, minores fortasse cuipiam vi-  
 debuntur, quam sunt à me prædicati: erit id fateor infantia  
 meæ maximè imputandum: nisi etiam eorum virtuti utpo-  
 te quam pro merito exæquare: nec modestus quispiam spe-  
 rauerit, nec temerarius possit. Quo etiam iustius & tibi lu-  
 cubrationes has dicandas censui, (ex cuius autoritate mul-  
 tum precij illis accessurum non dubitavi. Multa enim (vt il-  
 le ait) ideo preciosa sunt, quòd templis dicata) & à legenti-  
 bus veniam facilius sperauerim, si ingenue cedens in ijs que  
 consequi nedum euincere non erat, in eo aliquid profeci  
 quod detrectare non licuit. Nam vt cum elocutione autho-  
 ris certandum mihi non fuit: certè rerum fides non erat om-  
 ni conatu non adeunda. quam præstiterim necne, libuit  
 publicum iudicium experiri: idque etiam sub nomine potif-  
 simum tuo. Quod tamè vt facerem, animus mihi planè de-  
 fuisset, (tametsi me viri doctissimi, partim ex Italis, partim  
 ex Germanis & Gallis, præcipuè duo nostræ ætatis lumina  
 Erasmus & Budæus ad editionem operis crebra appellatio-  
 ne impulissent) nisi singularis tua spectatàque omnibus  
 humanitas, boni se consulturam promitteret. Hæc  
 enim, præcipua profectò fiducia est. quæ si me  
 non frustrabitur, & literarium hoc munus-  
 culum læta fronte accipies: non mihi  
 modo maiora quæ premo, edendi  
 animū addideris, sed etiam a-  
 lios ex tuis ad multa que  
 te & seculum for-  
 tasse tuum illustrent, scribenda excitabis. Diu vi-  
 uas precor Regum splendor, & seculi tui de-  
 cus. Londini. XVI. Calen. Quinti-  
 les. Anno salutis Christianæ.  
 M. D. XVII.

¶ Linacrus



## ¶ Linacrus ad lectorem.

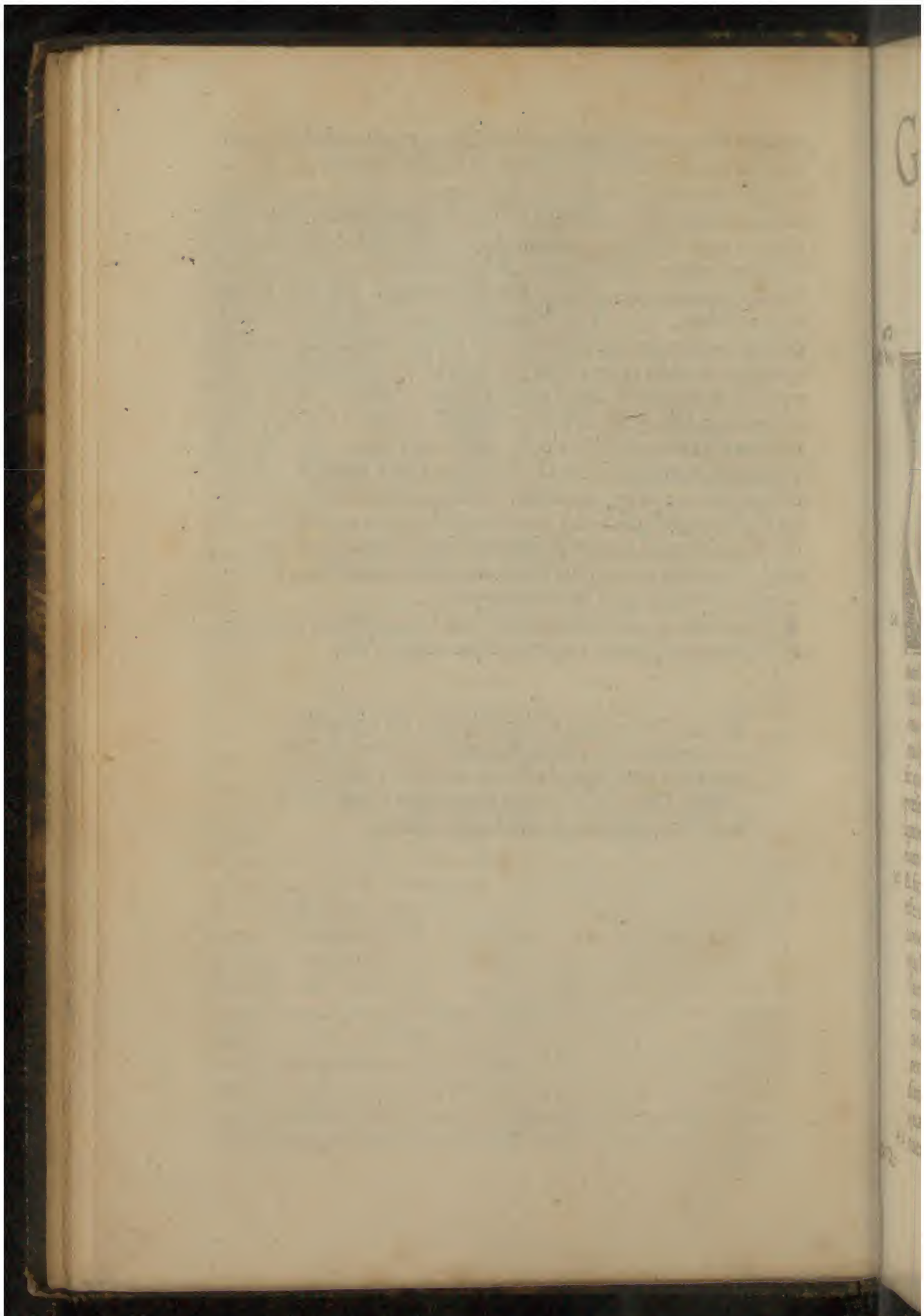


BSit candide lector quisquis in  
has nostras lucubrationes eru-  
ditior incideris, vt quod ego  
rudioribus duntaxat consulēs,  
minimè de tua eruditione du-  
bitans, feci: id tu vitio vertas,  
ac non potius eos qui te rudio-  
res sunt mecum miseratus, bo-  
ni consulas: quòd voces quas-  
dam quæ apud magnos aliàs  
authores in multiplici sũt vsu,  
& proinde cõfusiores, ipse eas,  
quò videlicet Græcis pro quibus ponuntur, magis æquem,  
partim adiuncto aliquo discernam, partim vnica ferè signi-  
ficatione vsurpem: quasdam rursus aliquando nouem, sed  
cum præfatione: & vbi latinas non inuenio, quibusdã Græ-  
cis vtar, sed quæ vsitatam Latinis inclinationem maximè  
recipiant. Sunt verò (ne me nimium mihi permisissè putes)  
vniuersæ quibus veniam ita præfamur, non adeò multæ, fe-  
réque hæc. Digerere apud veteres præter alia significata, &  
pro eo quod est *διχορῆν* Græcè sumitur, & pro eo quod est  
*ἀναδιδοῦται*. Sunt & qui pro concoquere (sicut rude vulgus  
abutitur) in epistola Ciceronis ad Atticum positum putēt.  
Nos cum pro *διχορῆν* eo vtimur, verba hæc (per halitum)  
vel (per spiritum) ei adiungimus. Cùm pro *ἀναδιδοῦται*, ver-  
ba hæc (in corpus) addimus. Discutere præterea veteribus  
& pro eo quod est *τέμνειν*, siue *λεπτίνειν*, siue *διασκειδέειν*  
accipitur: vt Celso de remedio aduersus aspidem. quo sensu  
etiam dissipare eodem loco legitur. Et pro *ἀιρῆν*, siue *ἐκβάλλειν*:  
vt cùm dicitur, febrem discussit. Nos eo verbo in secun-  
da significatione maximè vtimur: priorem per disseccare vel  
incidere interpretamur. Rursus cum *παθῆς* recentioribus  
Græcorum & pro eo præter naturam motu qui extrinsecus  
aduenit, & pro affectu qui tali motui succedit, accipiatur:  
nos prius significatum, passionis vocabulo reddimus: quod  
tametsi in frequenti præsertim oratorum vsu non est, tamè  
in naturalibus quæstionibus legitur apud Senecam. Secun-  
dum (quoniam id multiplex est) vt in secundo de ratione  
meden-

medendi Galenus docet, modo vitium, modo affectum, modo symptoma (prout locus poscit) interpretamur. In vaporis quoque vocabulo Celsus & Plinius duo illa ἄτμορ & ἀναθυμίασιρ confundunt. Nobis satius est visum vt Senecam sequuti ἄτμορ halitum, ἀναθυμίασιρ vaporē interpretaremur. Habitus quoq; appellatione sicubi pro corporea animalis mole (quod corpus quoque Latinè dici non ignoro) nouè vsus videbor: non est quòd magnopere quisquam miretur, cum ἕξιωρ quoque vocabulum Galenus eodem modo nouet: quo etiam adeò sæpe vititur, vt non ab re fortasse sit ita & vertisse & monuisse. Iam symptomate & phlegmone Græcis vtimur. Illo quidem pro innaturali quopiã affectu, quod morbo succedit: videlicet ne si accidentis vocabulo pro eo vteremur, non haberemus quod συμβιβηκωρ p̄p̄riè referret posteriore verò, quoniam inflammationem (quod pro eo Celsum posuisse scio) pro phlogosi aptius ponendum cē sui. Apothepiã autem & symmetriã, sicuti alia quædam, ob Latinarum vocum desyderium, Horatij consilio, & bonorum exemplo, pro latinis recepimus.

¶ Hæc sunt eruditissime lector quæ à te, ne rudiori fortasse imponerem, petere impetrarèque volui. Vale.

¶ Admonendus candidus lector est vbi in hoc volumine verba aliqua huiuscemodi notis! Intercepta sunt, significare ea iudicio interpretis addita esse: quæ in Græco exemplari quod vnicū habebat, omnino deesse suspicabatur.



# GALENI DE

## SANITATE TVENDA

Liber primus, Thoma Linacro  
Anglo interprete.



Vm vna sit ars quæ corpori  
hominis tuendo dicata sit: vt  
alibi à nobis ostensũ est: eius  
primæ ac maximæ partes sunt  
duę. Quarum alteram sanita-  
tis tuendę, alterã morbi pro-  
fligandi facultatem appelles.  
Earum contraria intra se offi-  
cia sunt. siquidẽ illi tueri, huic  
immutare statum corporis est  
propositum. Quoniam autẽ &  
dignitate & tempore sanitas

morbũ præcedit: vtique; & nobis quemadmodum hæc seruan-  
da sit, prius tractare conueniet: post autem, quo pacto com-  
modissimẽ morbus sit abigẽdus, vtriusq; facultatis inueni-  
endę communis ratio est: vt quidnam ea corporis affectio  
sit quæ sanitas dicitur, liquidò constet: quandoquidem nec  
præsentem seruare, nec amissam restituere, si eam penitus  
ignores licet. Scripsimus de hoc alibi, ostendimũsque; simila-  
rium quas vocãt partium sanitatem, calidi, frigidi, humidi,  
30 & ficci symmetriam, id est conuenientiam inter se quandã  
esse: instrumentalium verò, ex similariũ ipsarum composi-  
tione, numero, magnitudine, figurãque; constare. Quare quis  
quis hæc commodẽ tueri possit: is optimus sanitatis custos  
fuerit. Tuebitur hæc qui modos omnes quibus vitiantur,  
compertos prius habuerit. Sicuti enim si impatibile nobis,  
nec vlli affectioni obnoxium corpus esset, nullam desydera-  
ret artem quę eius tutelã præesset: ita nunc cùm numerosis-  
simis affectibus expositum sit: certam sibi deposcit artem  
quæ & omnia eius incommoda perspicere, & ipsum ab ijs  
40 tueri possit. Sanẽ quæ corpus nostrum lædunt corrũpũtque;  
ea sunt

CALE. DE SANI. TVEN.

ea sunt genere duplicia. altera nobiscum congenita, & quæ vitare nequeas, quæque ex ipsis generationis principijs veluti radice oriuntur. altera, quæ & declinare possis, & orta à nobis nō sunt, quæ tamen non minus quàm illa corpus nostrum conficiunt. Quorum vtraque iam seorsum distinguemus. Sanguis, seménque genitale, generationis nostræ primordia sunt. Ille, ceu materies quædam apta, concinnaque, & opifici ad quiduis sequax: hoc, opificis rationem obtinens. Constat horum vtrunq; ex iisdem genere elementis, humido, sicco, calido, & frigido: aut si maius ab essentia sumptis nominibus, quàm à qualitate nominasse, aqua, terra, igni, & aëre. Sic enim demonstratum nobis est in eo libro quæ de elementis ex Hippocratis sententia scripsimus. Dissident hæc inter se, ipsa temperamenti mensura. siquidē in femine plus est igneæ substantiæ atque aëreæ, in sanguine, aqueæ, terræque: quanquam præpolleat in hoc quoque, & calidum frigido, & humidum sicco. Eoque fit vt non sicur sicut ossa, pilusve: sed humidus meritò dicatur. At semē, sanguine siccius quidem est: cæterum ipsum quoque humidum fluxilēq; est. Atque ita nobis vtrinque ex humida substantia genituræ origo proficiscitur. hanc tamen humidam seruari nō erat, si modo ex ea nerui, arteriæ, venæ, ossa, cartilagine, membranulæ, & alia id genus fieri deberent. Ergo statim in generationis initio coniectum copiosius oportuit elemētum id quod siccandi vim haberet. est verò id natura quidem maximè ignis, sed tamen & terra. est enim ea quoque res sicca. verum huius plus immisceri principijs nō erat, si modò hæc humida erant futura. Ignis certè, quo minus plus sit admistum, nec obstat quicquam: & sanè admistum est tanto planè. plus in vtroque principio, quantum nec iam torreat. vrátve: & tamen abunde siccet. Quippe etiam tantus calor adhibitus, agilitatem præstare ad motiones sat erat. Ab hoc igitur primùm cogitur, paulumque con- 50  
60  
70  
80  
Tum

Tum verò & incrementum omne sistitur, ossibus nimirum  
 ipsis per siccitatem non vltra sequacibus: & sanguinis spiri-  
 túsque vasa, spiritus ipsius flatu in latum aguntur: cuncta  
 denique membra non solùm robusta fiunt, sed etiam vires  
 suas summas obtinent. In eo verò quod sequitur tempore,  
 omnibus iam partibus supra iustum siccescentibus, non so-  
 lùm cuiusque officium minus probè administratur, sed etiã  
 corpus ipsum macilētius graciliúsque quàm antè, redditur.  
 Ergo vltra siccatum, non macilentius modò, verumetiam  
 10 rugosum efficitur. Artus quoque ipsi inualidi, atque ad mo-  
 tus suos incerti inconstantésq; probantur. Affectio hæc Lin  
 animalibus senium appellatur, ei quæ in stirpibus *αυαρία* Græ-  
 cè dicitur, proportionè respondens. Est enim & illa stirpis  
 senium, siccitatis excessu proueniens. Vna igitur hæc est o-  
 mni genitò corpori corruptelæ interitusq; connata neces-  
 sitas. Altera est quæ etiam in animalibus præcipuè cernitur,  
 totius substantiæ fluor quem insitus calor exeat. Hæc itaq;  
 incommoda nullum quod genitum sit corpus, effugere po-  
 test: reliqua quæ hæc sequuntur, prouidentia consilióq; cer-  
 20 tè potest. Porrò his quoque non aliunde origo est quàm ex  
 ipsis iam dictis incommodis corrigendis atque sarcendis.  
 Nã cum tota moles animalium in perpetuo fluore sit, ni si-  
 milis altera substantia pro ea quæ defluxit restituta sit, eua-  
 porabitur certè atq; dissipabitur vniuersa. Quo factũ arbi-  
 tror, vt natura nõ animalib<sup>9</sup> modò, verũ etiã stirpib<sup>9</sup> insitas  
 quasidã vires deficientis ac desyderati semper appetētes, ab  
 initio statim dederit. Non enim vesci, bibere, aut respirare,  
 à quoquã vsquã discimus, sed statim à principio facultates  
 in nobis habem<sup>9</sup> quæ hæc omnia citra docentè perficiãt. Ci-  
 30 bo igitur quicquid siccioris substantiæ effluxit, restituim<sup>9</sup>: po-  
 tione quicquid humidioris. Atq; ad pristinã ita symmetriã  
 ambo reducim<sup>9</sup>. Ita verò & acræ ignæq; substantiæ modũ,  
 respiratu, arteriarũq; pulsu, tuemur. De quib<sup>9</sup> omnib<sup>9</sup> etiã  
 singulatim dictũ nobis in alijs voluminib<sup>9</sup> est. nec à presen-  
 ti disputatione alienũ censemus, vt quæ ibi demonstrata sunt,  
 ad sanitatis tuẽdę artẽ hypoteseos loco positis: sic quæ dein-  
 40 ceps sũt aggrediamur. Cũ enim quotidie propter insitũ ipsis  
 calorẽ, cũctis animalibus nõnulla substantiæ portio defluit,  
 nec est aliter hui<sup>9</sup> iustũ seruasse modũ quã cibi, potionis, re-  
 spirationis, & arteriarũ mot<sup>9</sup> ope, necesse est ex ijs cõtrahĩ  
 a ij excre-

excrementorum prouentum. Nam si quale erat ipsum quod  
 fluxit, tale prorsus adiungere agglutinaréque ei per totū  
 foret: optimum id, saluberrimūque planè esset. Verūm  
 quod singulis particulis defluit, tale natura est qualis  
 est particula: nihil autem eorum quæ eduntur bibun-  
 tave, eiusmodi prorsus est: necessarium. naturæ fuit prius  
 ea mutare & concoquere: & quam fieri maximè potuit effi-  
 cere corpori alendo restituendóque similia. In quo opere si  
 quid nec confectum, nec prorsus adsimilatum est: id corpo-  
 ri nec adnascitur accrescitve, & per ipsius laxiora intus spa- 50  
 tia tanquam superuacaneum errat: vnde nomen quoque re-  
 ctè à maioribus ei rei περιττωμα Græcè est inditum. Cū  
 igitur esse biberéque necessaria animantibus sint, has autē  
 subsequitur excrementorum generatio: natura non so-  
 lus ipsis excernendis excludendisque instrumenta insti-  
 tum, verum etiam instrumentis ipsis facultates inseruit, qui-  
 bus inter cetera, quædam ad se trahunt, quædam alijs transmit-  
 tunt, quædam excrementa expellunt. porrò hæc, quò cor-  
 pus semper mundum atque excrementis vacuum seruetur,  
 nec obstrui aliquatenus, nec ad proprias functiones imbe- 60  
 cilla esse oportet. Atque ita geminum iam scopum salubris  
 victus sermo noster exposuit: alterum eius quod exhaustum  
 est reficiendi: alterum excrementa expellendi. Tertius nan-  
 que qui huc spectat, ne animal præpropere senescat: duos iā  
 dictos necessariò comitatur. Si enim in neutro fit erratum,  
 nec quod exhaustum est restituendo, nec excrementis expel-  
 lendis: & sanitate interim corpus fruetur, & vigoris tenorē  
 quàm longissimè seruabit. Verūm de hoc postea proceden-  
 te sermone dicetur. Nunc quod reliquum est eorum quæ ab *Cap. 4.*  
 initio differere proposuimus, adijciam: quò sanitatis tuen- 70  
 dē scopos, quot qualésque sint, clarius distinguam. Illud (ar-  
 bitror) iam diximus. Si corpus nostrum impatibile omnis-  
 que affectionis expers esset, sicut adamas, aut quiduis id ge-  
 nus: minimè artem vllam requireret quæ ei tuendo præsi-  
 deret. Sed quoniā duplices corruptionis causas, alteras in-  
 ternas & à se, alteras extrinsecus incidētes habet: necesse est  
 curam providentiāmque non paruam desyderet. Et ex se  
 quidem duplici ratione consumi corpus indicauimus: vna,  
 quòd vel ætatis cursu, vel assiduo substantiæ fluore, ad inter-  
 itum tendat. altera, quæ vtique esum portionemque conse- 80  
 quitur,

quitur, ipso excrementorum prouentu. Atque ex se quidem ita corrumpitur. Eorum verò quæ extrinsecus incidunt: vnum certè est quod separari ab eo non potest, quòdque illi perpetuò, & (vt ita dicam) veluti cõnatum adhæret, aër ipse ambiens. Alia, nec necessariò, & incertis temporibus nobis accedunt. Ille (nempe qui circumfunditur aër) nos lædit vel quòd calidos immodicè, vel quòd frigidus, vel quòd siccos, vel quòd humidus efficit. Hæc, quòd contundunt, quòd diuellunt, quòd vulnerant, vel quòd articulum aliquem loco mouent. Oritur hoc loco logica quædam disputatio, quæ in vtranque partem rationes habet: alijs horum omnium curâ ad sanitatis tuendæ artem pertinere affirmantibus, alijs eorum tantùm quæ calfaciant, refrigerent, humectent, aut siccet, non enim siquid collisu, vulnere, aut simili quopiam affectu, à naturali habitu sit emotû: id statim aut nosse, aut declinasse, vllius esse artis munus. Ego verò de problematis id genus agendum mihi non statui: sed quod vtraque pars vltro concedit, eo accepto, ad propositum reuertar. Illud ergo confessum vtrique arbitror, quæ vulnere, vel illisu, vel simili aliqua ratione lædunt aut corrumpunt, omnibus esse nota. quæ calfaciendo, vel refrigerando, vel madefaciendo, vel siccando, non omnibus. Ergo ne nos quidem quicquam ab officio alienum fecisse videbimur si quæ omnibus nota sunt, prætermisissis: ad ea quæ parum nota sunt, potius vertamur: quando minimè propositum est hoc saltem opere sophisticos cauillos diluere, sed potius quo pacto quis in valetudinè minimè incidat, docere. Rursus igitur ad propriû initium sermonem reuocemus, ac diligētius adhuc quæ pro hypothesi sunt habèda, commemoremus. Primùm ergo ad præsentiam contemplationem, pro hypothesi præsumptum esto, sanitatem non esse absolutè elementorum ex quibus constamus, aut medium temperamentum (quam eucrasian vocant) aut debitam conuenientiam, (quam symmetriam appellant) quemadmodum omnibus ferè qui ante nos scripserunt, visum est: sed eam duntaxat quæ similarium est partium, vt alibi demonstraui. Secundo loco illud quoque quod alibi non minus demonstraui, præsumptum pro hypothesi esto: nempe instrumentalium sanitatè, in figura, numero, magnitudine, ac compositione similarium consistere. Tertio, functionibus secundum naturam obeundis, san-



nitatis habitum discerni. Postremò sanitatem quandam  
 optimam esse, & (vt sic dicam) consummatam atq; summã:  
 quandam ceu deficientem ab hac, nec planè absolutam per-  
 fectãve: atque hanc etiam latitudinem habere non par-  
 uam: hæc quoque pro hypothese hoc loco sint: quæ alibi no-  
 bis certissimis rationibus iam firmata, nunc quoque nihilo  
 fecius sunt demonstranda. Maximè verò velim qui his stu-  
 dere voluerit, eum librum legat in quo illud inuestigamus,  
 cuius denique artis pars sit ea quæ sanitatis tuendæ curam  
 profitetur. is liber inscriptus Thrasymbulus est. Præterea eum 50  
 quem de optimo corporis nostri statu scripsimus. item quæ  
 de euexia, id est bono corporis habitu. Sunt hi breues am-  
 bo libelli: quos si perlegerit qui ad hæc accedet, facillimè cõ-  
 sequetur quæ mox dicentur. Dictum iam alibi nobis est eti-  
 am eum librum qui de elementis secundum Hippocratem  
 inscriptus est, necessarium ad præsentem disputationem esse.  
 Quod opus sequuntur tum id quod de optima corporis cõ-  
 stitutione, tum id quod de euexia conscripsimus. *Ab his hy Cap. 5*  
 pothesibus veluti fundamentis operis iactis, hinc alicunde  
 sanitatis tuendæ tractatio incipienda erit. Cùm sanitas sym- 60  
 metria quædam sit: symmetria omnis duplici ratione non  
 solum perficitur, sed etiam dicitur, aliàs quæ ad summum per-  
 uenit, & vere prorsusque symmetria est, aliàs quæ ab huius  
 absolute perfectione paulum deficit: vtiq; & sanita-  
 tis symmetria duplex quædam fuerit: hæc quidem exacta,  
 optima, absoluta, & summa: illa paulò ab hac deficiens, non  
 tamen eatenus vt animali fit grauis. Existit & hoc loco lo-  
 gica potius quam ex vsu artis dubitatio quedã: negantibus  
 quibusdam alium alio magis esse sanum, aut esse eius affe-  
 ctus quam sanitatem dicimus, notabilem vllam latitudinẽ, 70  
 sed vnicam esse eam affirmatibus, & quæ ad vnguem sit ex-  
 acta, nec maioris minorisq; ratione diuidua. Mihi verò si-  
 cuti album corpus aliud magis, aliud minus albũ cernitur:  
 ita & quod sanum dicimus, magis minusq; tale esse videtur.  
 Cuius rei duplex demonstratio est: vna quæ ex ea mutatio-  
 ne accipitur, quæ per ætatum vices cernitur. Postea nanque  
 quàm editum animal in lucem est, perpetuò mutari eius tẽ-  
 peramentum (vt antè proposuimus) est necesse. Quare si in  
 temperamenti qualitate sanitas cõstituitur, qualitas autem  
 ipsa non permanet eadem: nec ipsam sanitatem eadem ser- 80  
 uari

- uari est possibile. Altera non minus evidens demonstratio ab ipsa sumitur actionis differentia. siquidem nec qui sani sunt omnes oculis, æquè cernunt, sed alij perspicacius, alij obtusius: nec auribus pari modo audiunt, imò hic quoq; magna est in excessu defectúq; diuersitas. sed nec pedibus similiter currunt, nec manibus apprehendunt, nec reliquorū deniq; membrorum munia similiter obeunt, sed hic probius, ille deterius. Si itaq; actionum diuersitas pro temperamēti modo respondet: cogit planè ratio vt totidem sint tempera-
- 10 mentorum diuersitates, quot sunt functionum differentia. quòd si quis *κατακίβων*. i. constitutionum vel statuū potius quàm temperamentorum dicendū putat, quòd vtique in omnem sectam ratio quadret, ita nimirum colligat licet. Sanitas omni sectæ symmetria quædam est. nobis, calidi, frigidi, humidi, sicci, alijs, corpusculorum & meatuum quos *ἰσκόως καὶ ἰσοροῦς* Græcè vocant. alijs, insectilium, vel incompatilium, vel partium dissimilariū similariūve, vel denique primorum elementorum cuiuscunque. sed secundum cuiusq; sectæ opinionem, pro ipsorum modo, membrorum
- 20 nostrorū actiones reddimus. Si itaque varia eduntur opera: vtique varia est & elementorū in singulis symmetria, quam esse sanitatem supra proposuimus, Quin & citra omnem elementū mentionem, hoc pacto colligas licet. Si membrorum constitutioni functiones suæ respondent: quotquot harum varietates dabuntur, totidem nimirum & constitutiones erunt. atqui respondent constitutionibus opera. erunt ergo necesse est tot constitutionum discrimina, quot sunt functionum differentia. sunt verò hæ numerosæ. quare erunt & constitutiones læquè multæ. Si ergo omnium qui
- 30 sani sunt, membrorum constitutio in symmetria consistit, constitutiones autem ipsæ variæ sunt, quandoquidem functiones sunt variæ: vtique multæ variæque ipsarum constitutionum symmetriæ erunt, quare etiam sanitates multæ variæque, non ipsa communi omnium forma vnde dictæ sanitates sunt, sed maioris minorisque ratione inter se dissidentes. Sicuti enim niuis candor, ab eo qui in lacte visitur, quatenus candor est non dissidet, maioris minorisque ratione dissidet: ita & Achillis verbi gratia sanitas, ab ipsa quæ in Therseite est, quatenus sanitas, non differt,
- 40 sed est cum ipsa eadem. altero quopiam ab ea differt. Id  
a iij                      verò

verò alterum, aliud planè nihil est quàm maioris minorisq;  
 ratio. Neq; enim est quod quisquã dicat nõ edi ab omnibus  
 hominibus varias actiões, neq; aliunde dissimilitudinè hanc  
 nasci, quàm ex ipsa constitutione vnde actio proficiscitur.  
 Quòd si quis eos duntaxat sanos esse contendat, quorũ sin-  
 gula mēbra functiones suas obeunt absolutissimè: cæteros  
 qui minus probè sint affecti, non esse sanos: sciat is se vni-  
 uersæ tractationis quę de sanitate tuenda instituitur, funda-  
 mentum subuertere. Si enim huic propositũ est seruare tueri  
 q; eam quam ab initio accepit sanitatem: nemo autem no- 50  
 strũ sanus est: luce clarius fit: inutilem quę irritamq; fore  
 quam nunc de sanitate tuenda artem instituimus. itaq; nec  
 quærenda nobis talis vlla est, sed planè silentio prætereũda.  
 sermõq; iam iam finiendus. Omnes ergo eiusmodi difficul-  
 tates summouet ipsius veritatis cognitio. Non enim absolu-  
 ta ipsa tantũ, quę insectilis est, simul est & dicitur sanitas:  
 verumetiam quæ ab hac deficit, modò tamen vsibus nostris  
 adhuc nõ sit inepta. Quippe sanitatem omnes requirimus,  
 tum ad vitę functiones, quas planè morbi impediunt atque  
 auferunt: tũ vero vt molestia careamus. Angimur enim do- 60  
 loribus non leuiter. Eam verò corporis cõstitutionẽ in qua  
 nec doloribus cruciamur, nec in vitę actionib<sup>9</sup> impedimur:  
 sanitatem appellamus. Quã si quis alio nomine appellare  
 malit, nihilo plus ex ea re consequetur: sicut nec qui *ἀεὶ καὶ*  
*εὐταρῆς*. i. perpetuam inualetudinem inuehunt. Quippe si hęc  
 propterea inueherent quòd omne genitum corpus, sicuti ge-  
 nituræ, sic etiam interitus causas ab initio secum natas ha-  
 bet, sicuti à nobis ante demonstratum est: utiq; laudati à no-  
 bis essent tanquã & vera & antiqua dogmata professi. Nũc  
 autem iuxta, sanorum ægrotatiũmq; corporum cõstitutio- 70  
 nes, easdem esse specie decernunt: nec authores laudo, nec  
 placitum probo: cùm lógè melius existimem, satis amplam  
 latitudinè sanitati tribuere, quã omneis homines perpetuo  
 vrgētibus morbis premi. Qui etsi esse in nobis omniũ mor-  
 borum semina dicat: tamen fatentur ipsi ea, tam esse parua,  
 vt sensum nostrũ omnino effugiãt. Esto igitur (si velint) do-  
 loris quispiã in nobis affectus, verũ tam exiguus, insensibi-  
 lisq;, vt minimè officiat. Sunt si libet, & febres, sed adedò  
 leues, vt neque sensum sui vllum afferant, liceãtque per eas  
 & negocijs publicis priuatisque perfungi, & balneo vti, 80  
 esseque

esséque & bibere, ac reliqua quæ opus sunt peragere. Quippe facultas ad necessarios vsus minimè impedita, sanitatem potius determinat. Non enim functionū imbecillitas, morbi statim nota est, absolutè ita, citràque exceptionē loquenti, nisi adiectum sit, quæ præter naturam cuiusque sit. Siquidem omnes (arbitror) & cernimus malè, si cum aquilis & lynce comparemur: & confusè oblæseque audimus, si cum Melampode: & pedibus parum valemus, si cum Iphiclo: & manibus, si cum Milone conferamur, Quouis denique mēbro propè mutili videamur, si cum ijs qui hoc ipso maximè valent, comparemur. Quis igitur nostrū se nō probè oculatum existimet si formicas duūm stadiorum interuallo nō cernat? Aut quis auritum se parum rectè putet, si quod sexaginta stadijs abest, non exaudiat? At si quis literas hac pagella descriptas, rectè non cernat: is iam oculos meritò accuset: non tamen si quatuor has ipsas cubitis abiunctas non peruideat: nisi fortè ea prius oculorum acie fuit qua vel has cerneret. Sic enim (arbitror) accuset, dicatque meritò quod omnibus hominibus dici assolet, nempe hoc prius fecisse, nunc idem facere non posse. hunc enim morbo aliquo teneri dicemus, si quidem senectutis vitio imbecillitas ea nō incidit. quanuis sunt qui senectutem quoque ipsam morbū esse velint. Cæteros quibus natura non dedit vt acutè videāt, aut audiant, aut celeriter currant, aut alia id genus validè strenuèque obeant: neque morbo teneri, neque in totū præter naturam se habere censebimus. omnis siquidem morbus præter naturam est. hi se præter naturam planè nō habent, sicuti nec fenes. Nō igitur absolutè citràque exceptionem, sanos ægrósque, functionum firmitate infirmitatēque iudicandum: sed sanis verba illa, secundum naturam: ægris illa, præter naturam, adijci oportebit: vt sit nimirum sanitas, affectio naturalis actionem perficiens. contrà, morbus affectio præter naturam actionem impediens. Neque enim si affectus secundum naturam se habeat: continuò etiam sanitas existit. Est enim affectus secundum naturam, tum Aegyptiorum nigritia, tum Gallorū candor, tum Scytharum rufus color: quorum tamen nullum est sanitas, cum ea omnino in colore nō consistat. Neq; si præter naturā se habeat, protinus morbus est: quando ita vel ex sole nigritia, vel ex diutina vmbatili consuetudine cōtractus candor, morbus sit. Sed

sit. Sed adieciſſe oportet fanitatis notioni, quòd cauſæ ra-  
 tionem ad aliquod opus edendum obtineat: morbi verò no-  
 tionem, quòd actioni incommodet. Verùm de his alibi di-  
 ctum à nobis locupletius eſt. Ad præſentem diſputationem  
 illud ſolùm ſumpliſſe ſufficiat, per magnam fanitatis la-  
 titudinem eſſe: nec eam in omnibus nobis æqualiter pror-  
 ſus ineſſe. Quòd ſi cui violentum appareat *εὐκρασία*, id  
 eſt mediꝝ temperamenti nomine cenſeri quod medio ad  
 vnguem temperamento non ſit: is quæſo reliquorum in  
 vita nominum vſum ad memoriam reuocet: vbi & po- 50  
 tionem & balneum eucraton hoc eſt temperatum dicimus:  
 non ſolùm cum alterum huic, alterum illi tale eſt, ſed etiam  
 cùm ad eundem hominem in latitudine tale eſt. Nam ſi  
 auerſo paululum qui biberit, iniecerit quis in calicem cali-  
 dæ frigidæve exiguum, nullam mediocriſ temperamenti  
 mutationem deprehendet. Atqui ſi quod temperatum eſt,  
 ita exigis ad vnguem, vt omnino indiuiſibile inſectilique  
 ſit: haudquaquam iniecto vel calidæ vel gelidæ minimo,  
 temperatum eſſe videbitur. Ad eundem modum neque ſi  
 quis in natationem temperatam, frigidæ puſillum iniece- 60  
 rit: vtilitatem eius protinus corruperit. Quin ambientem  
 quoque nos aërem temperatum dicimus etiam ſi in alter-  
 utram partem paululum ſit propenſus. Denique quid miri  
 ſi eucraſian in ſatis amplam latitudinem extendunt vniuer-  
 ſi: quando & in lyris conſonantiam ipſam quæ ſumma ex-  
 actiſſimâque ſit vnicam atq; inſectilem eſſe probabile ſit.  
 quæ in vſus hominum veniat: certè latitudinem habeat. Se-  
 pe nanque quam percommodè temperaſſe videaris, alter ſu-  
 perueniens muſicus exactè temperauit. Siquidem nobis ad  
 omnia vitæ munia ſenſus vbique iudex eſt. Quare ipſo etiã 70  
 eucraſian diſcraſianque iudicabimus. Pari modo actionis  
 vitium cuiuſque præter naturam ſuam malè habentis mem-  
 bri, non antè morbum decernemus, quàm ad ſenſibilem ma-  
 gnitudinem peruenerit. Nec quicquam vt ad rem propoſitã  
 ne hic quidem referat, ipſamne læſam actionem, an affectũ  
 cuius vitio læditur, morbum dixeris: ſicuti nec ſiue quis af-  
 fectionem, ſiue conſtitutionem appellat malit. Dictum à  
 nobis alibi & de his eſt, & ſimul euidentibus rationibus cõ-  
 firmatũ, tum morbum, tum fanitatem in corporis affectio-  
 ne conſtitutioneque cõſiſtere, minimè in actione actionis- 80  
 ve læſio-

ve læsione. Cæterùm ex horum morosa perpẽsione discuf-  
 sionẽque, parum vel ad valetudinem tuendam, vel ad mor-  
 bum submouendum iuuamur: cùm illud modo nouisse sa-  
 tis fit, corporis constitutionem, quæ causæ rationem respe-  
 ctu actionis obtinet: vtriusq; facultatis scopum esse, & eius  
 quæ sanitatem tuendam, & eius quæ morbum profligan-  
 dum profitetur: quippe cùm hanc & præsentem seruare, &  
 amissam restituere propositum nobis sit. Actiones verò cõ-  
 stitutionem corporis necessariò sequuntur: eam quæ proba  
 10 est, inculpatæ probæque. quæ contra est, culpabiles ac vi-  
 tiosæ: Quare quoniam id quod ope nostra seruatur restitui  
 tũrque, affectio quædam corporis constitutiõque est: eam  
 verò ex necessitate functionum sequitur. Bonitas, ad præ-  
 sentem certè disputationẽ parum attineat, functionũne,  
 an constitutionum in genere, morbus sanitasque collocan-  
 da sit, inquiras, id potius attinet, vt illud pro hypothesi su-  
 mentes, quod in naturali corporis nostri constitutione illa  
 seruanda maximè sunt, quorum beneficio functiones obea-  
 mus: ac illud memoria repetentes, quòd similarium quidem  
 20 partium eucrasia, Linstrumentalium. Jforma, positura, nu-  
 merus, & magnitudo functionũ sunt causæ: præterea quod  
 hæc omnia in latitudine quadam spectantur: etiam in sin-  
 gulis hominibus seorsum quæ reliqua sunt persequamur.  
 Ad quæ sanè nõ paruum commoditatem affert latitudo ho-  
 rum perspecta. Nam cùm eucrasia duplex omnino sit: alte-  
 ra quæ in animantium saltem corpore cogitatione potius  
 vsurpetur, quàm solidè subsistat: altera quæ in sanis omnib<sup>9</sup>  
 subsistit atque apparet: hanc rursus à nobis diuidi par est:  
 quippe in qua non parua diuersitas inuenietur. Id quàm sit  
 30 verum, vel ex ipsis ætatibus maximè deprehendas. Cùm  
 enim ad omnem voluntate susceptã actionem adolescentiũ  
 ætas sit aptissima: infantiũ certè senũmq; minus ad hæc est  
 apta, propterea quòd illis humor, his siccitas frigiditasque  
 nimis abundat. In alijs tamen functionibus, quas naturales  
 appellamus, veluti auctione, concoctione, distributione, &  
 nutritione, infantes planè cæteris ætatibus longè præstant.  
 Neque tamẽ eo fecius omnibus per omnes ætates licet esse  
 sanis. Ergo quemadmodum in ætatum diuersitate se habet:  
 ita etiam in naturalis habitus differentijs immensum quan-  
 40 tum temperamẽtorũ discrimen inuenias: vt duorum exẽpli  
 gratia si-

gratia similis ætatis puerorum, hunc altero lōgè humidio-  
 rem, illum sicciorem. pari modo hunc calidiorē, illum fri-  
 gidiorē. Quibuscunque igitur corporibus multo supra iu-  
 stum calidis, frigidis, humidis, aut siccis esse contingit: ijs  
 planè optima temperies non est. In quibus autē ab eo quod  
 absolutissimè temperatum est, diuersitas quædam intelli-  
 gitur, minor tamen quàm quæ sensu discerni possit: hæc certè  
 quod ad vsum pertinet, pro absolutissimis accipimus: ita vt  
 sanitatis quam in latitudine contemplamur, hæc quidem  
 medijs sit temperamenti, nec vlli vitio obnoxia, quod saltē 50  
 sensu percipiatur: hæc ceu intemperata, vitióque exposita.  
 Huius sententiæ euentissima indicia sunt discrimina quæ  
 in gracilibus corpulentisq; notentur: quippe quorum con-  
 trarias habitudines, ex contrarijs temperamentis ortas esse  
 necesse est. Sicuti igitur nec nimium gracile corpus proba-  
 mus, nec quod valde est obesum: ita nec temperamenta eor-  
 um planè laudabimus, tametsi vtrunque quàm maximè sa-  
 num esse conspiciamus. sed quæ in medio horum habitudi-  
 nes sunt, eufarchi Græcis dictæ, sicuti ipsæ debitam partium  
 conuenientiam, speciémque inculpatam habent: ita id to- 60  
 tum conuenientis laudabilisque temperamēti beneficio ac-  
 ceptum ferunt. Tales ergo corporum habitus, si veritatem  
 ipsam ad vnguem exigas, absoluta saltem exactaque tempe-  
 rie ne ipsos quidem temperatos dixeris. Verùm quod sensu  
 iudicetur, atque ad vsum sit satis: non inculpabiles solùm,  
 sed etiam optimos censueris. Sanè indicium euidens est ne  
 ipsos quidem exactissimum temperamentum cōsecutos: ex  
 eo quod nunquam eodem statu permaneant. Sed primam  
 ætatum ipsarum mutationem recipiunt, nulla harum eun- 70  
 dem perpetuò tenorem seruante, sed semper ad siccius ten-  
 dente. Alteram, quæ somni, ac vigiliarum, quietis, & motus,  
 tum motus ipsius differentiarum, ad hæc bibendi, sitiendi,  
 edendi esuriendi, ciborum potionisque copiæ aut inopiæ.  
 Præterea balnei, iracundiæ, studij, doloris, omnium talium  
 occasione proueniunt, quæ tantùm non omni momento tē-  
 peramentum immutant. Quis igitur in tanta mutatione,  
 optimum vndeunque temperamentum inuenire se speret?  
 quippe quod si cui vnquam optima natura prædito conti-  
 git. certè ne momento quidem durauit. Adeò mihi sanè ad-  
 mirari subit eorum opinionem qui sanitatem eucrasiamq; 80  
 citra

·citra omnem latitudinem, vnicamque esse contendunt: nec  
 si quid ab hac paulo discessit, utique sanitatem esse. Quam  
 mirum sententia *ἀεὶ πᾶσι* obiter imprudentes inuehunt:  
 disputantque de re aut nunquam planè visa in animalis cor  
 pore, aut si quando visa est, ne minimum quidem tēpus du  
 rante. *6.* His ergo quam somniant sanitatem, ipsis seruandam  
 linquimus. Nos interim ad eas quæ in aperto sunt, reuertimur.  
 Quarum cum duplicem statuamus substantiam, vnā  
 de qua planè quæri non sit, alteram de qua quæri liceat. De  
 10 qua modo verba fecimus: suum utrique scopum reddamus:  
 nempe ei quam inculpatam diximus, exactam absolutamque  
 planè, quod utique sensu aduerti possit, custodiam. Alteri  
 de qua conquerere, non exactam. Quippe intemperies  
 quæ intra sanitatis sunt terminos, corrigere oportebit: ita  
 ut quæ iusto sicciore naturæ sunt, humidiores reddas. quæ  
 humidiores sunt, sicciore. pari modo quæ frigidiores sunt,  
 ut harum excessum castiges. quæ calidiores, earum superan  
 tiam ad moderatius reuoces. Hæc qua salubris victus ratio  
 ne fiant: procedente sermone docebimus. Prius enim tra  
 20 dendum arbitror quemadmodum optimæ naturæ conser  
 uanda sit sanitas. Ante id verò quænam sit optima corporis  
 constitutio, exponemus. Est igitur ea, si substantiâ eius spe  
 ctes, & quæ optimo temperamento sit, & quæ figuram par  
 tium egregiæ ad functiones comparatâ habet: ad hæc, quæ  
 omnem tum numerum, tum magnitudinem, tum omnium  
 earum inter se contextum, ad actiones idoneum exhibet. si  
 verò indicia notasque respicias: cuius corpus, carnis medio  
 critatem præfert. porrò id tale est, quale inter gracile & ob  
 esum, medium esse docuimus. Nec refert si pro obeso corpori  
 30 lentove, crassum dixeris. Idem reliquorum quoque exces  
 suum in medio planè est situm, ita ut nec hirsutum id meri  
 to dixeris, nec glabrum: sed nec molle, nec durum: nec ni  
 grum, nec candidum. adde etiam nec venis amplis, nec ob  
 scuris: nec iracundum, nec ignauium: nec somnolentum, nec  
 peruigilem: nec hebetem, nec callidum: nec in venerem pro  
 num, nec à venere alienum. Quod si omnibus quoque cor  
 poris partibus planè medium omnis excessus teneat: pul  
 cherrimum id visu nimirum fuerit, ut note symmetron. Est  
 non minus ad labores omnes planè idoneum, nec reliquis  
 40 eucrasie, id est boni temperamenti cuiusque membri notis,  
 quas in



GALE. DE SANITA. TVEN,

quas in secundo de temperamentis retulimus, destitutum.  
 Nam multos videas quibus caput attemperatum commodè  
 fit: thorax ventèrve, & quæ gignendo tributæ partes sunt,  
 parum prospera temperie sint. Quorundam verò in artu-  
 bus intemperies est. Non desunt & quorum vnum aliquod  
 viscerum, aut alia quæpiam particula, vna pluresve, interim  
 verò plura aliqua viscera, parum salubri sint temperamen-  
 to. Ego verò in vnica instrumentalium partium intempe-  
 riam, idque in non paucis notavi: ita vt verbi gratia reli-  
 qua omnis ventriculi concavitas vno temperamento com- 50  
 modo incommodòve esset, alio ipsum duntaxat ventriculi  
 os. Cæterùm de ijs vbi de vitiosis corporum statibus disce-  
 prabimus, agetur. De optima verò, & cuius singulæ par- *Cap. 7*  
 ticulæ vniuersam substantiam inculpatam habent, nunc  
 dicetur. Huius ergo sortis homo cùm arti sanitatis tuen-  
 dæ traditur educandus: fortunatus vtique sit si statim edi-  
 tus in lucem ei committatur. Ita nanque ad animi quoque  
 affectus nonnihil lucrifaciet: ipsa nimirum recta victus ra-  
 tione mores quoque probos reddente. Cæterùm si qua eti-  
 am sequentium ætatum eius se moderationi summittat: sic 60  
 quoque commoda sentiet non mediocria. Sanè primùm di-  
 cetur quemadmodum si huiuscemodi hominem ab initio  
 susceperis, eundem per omnem vitæ cursum sanum custo-  
 dias: modò ne quid violentum extrinsecus illi incidat: id  
 quod vtique ad sanitatis tuendæ artificem parum attinet.  
 Secundo loco quemadmodum si non recens natum puel-  
 lum acceperis, sed qui iam præceptoribus dari sit habilis:  
 eius quoque curam agas. Postremò quemadmodum reli-  
 quarum ætatum cuiuslibet. Ergo recens is natus infantulus  
 cuius corporis constitutio omni nota vacat, primùm qui- 70  
 dem fascijs deligetur: sed corpori vni toti sale modicè in-  
 sparso, quo cutis eius densior solidiorque ijs quæ intus sunt  
 partibus reddatur. In vtero enim æquè cum reliquis mollis  
 erat: cùm nec durius vllum corpus inibi contigerit, nec aër  
 illi vsquam frigidus inciderit, quorum commercio contra-  
 cta densataque, & quàm ipsamet prius & quam reliqua  
 membra densior duriorque fieret. At quoniam iã editus in-  
 fans in frigore, calore, atque inter corpora multò se du-  
 riora versetur necesse est, ob hæc ipsa nimirum naturale  
 eius tegmen præparari quodammodo à nobis, reddique ad 80  
 indolen-

indolentiam & tolerantiam quàm aptissimum par est. Ita  
 verò qui secundum naturam se habent infantes, vel solo sa-  
 le præparati munitique abundè fuerint: quando qui sicco-  
 rum myrti foliorum, aut aliorum id genus inipersione  
 egent: ijs planè vitiosus status sit. Nobis verò ad præsens  
 de ijs qui optimo statu sunt, differere propositum est. Ergo  
 hi fascijs (vt dictum est) inuoluti, lacte pro alimento vtan-  
 tur, & balneis salubrium aquarum. Vniuersam nanque vi-  
 ctus rationem humida sibi adhiberi postulant, vt qui cæ-  
 10 teris aetatibus temperamento sint humidiores. Atque ex ijs  
 quæ ad sanorum victus rationem sunt necessaria, primùm  
 hoc se ad disquisitionem statim offert. Nam sunt qui humi-  
 diores naturas siccandas semper putent: sicuti è diuerso  
 quæ frigidiores sunt, calefieri debere: madefieri quæ sic-  
 ciores: frigesieri quæ calidiores. Quippe similibus quemli-  
 bet excessum augescere, contrarijs remitti ac minui: vnò-  
 que verbo, contraria contrariorum esse remedia. Oportuit  
 verò non id modò Hippocratis legisse eos meminissèque,  
 sed & illa quoque in quibus ait humidam omnem victus  
 20 rationem febricitantibus esse vtilem, præcipuè verò puel-  
 lis, & ijs qui tali refici victu sunt assueti. Videtur enim in  
 his tria deinceps pari inter se iure posuisse, morbum, aeta-  
 tem, consuetudinem. Atque à morbo quidem contrarij  
 adhibendi indicationem accipit, ab aetate & consuetudine  
 similitum. Febri nanque, seu morbo calido & sicco, humi-  
 da conueniunt. Puellis, vt quibus ea aetas non morbus, sed  
 secundum naturam sit: id maximè est vtile, quod planè est  
 simillimum. Pari modo consuetudini, vtpote quæ adsciti-  
 tiam acquisititiàmque naturam in corporibus gignit, con-  
 30 traria dedisse in primis est noxium, atque hæc inenitò. Quæ  
 enim corpora secundum naturam se habent, ijs seruari cu-  
 stodiri que suum habitum decet. quæ morbo aliquo premun-  
 tur, his contrà alterari, ad contrarium habitum trahi ex-  
 pedit. Ac seruatur quidem similibus vnumquodque, alte-  
 ratur contrarijs. Haudquaquam itaque siccandi pueri sunt,  
 (si modò in his nulla præter naturâ humiditas subest, qua-  
 lis in raucedine, destillatione, catarrhòque conspicitur)  
 sed pro nature ratione alendi, ac dulcium aquarum balneis  
 humectandi: (quæ enim medicam vim aliquam præ se fe-  
 40 runt, omnes planè siccant: veluti quæ sulphuris aliqua,  
 bitumi-

GALE. DE SANI. TVEN.

bituminis, aluminisve repræsentant) tum cibo eo potione-  
 que nutriendi, qui humidæ quàm maximè naturæ sint. Ad  
 hunc modum & natura ipsa pueris consuluit, & lac matris  
 in humentis alimenti vsum præparauit. Atque optimū qui-  
 dem est etiam reliquis fortasse omnibus infantibus ipsum  
 lac matris, modo nullo morbo sit corruptum: maximè verò  
 ei qui optimo est temperamento, de quo nunc sermo insti-  
 tuitur: quippe cuius maternum nō corpus modo totum, sed  
 etiam lac à vitio esse alienum non sit absimile. Ac sanguine  
 quidem dum adhuc in vtero gestamur, ali nos conat. ex 50  
 sanguine verò lac gignitur, exiguam in mamillis mutatio-  
 nem adeptum. Quare qui matris lacte pueri aluntur: ij iam  
 non solùm consueto, verumetiam maximè proprio vtuntur  
 alimento. Videtur autem non modò nutrimentum id natu-  
 ra infantibus præparasse: verumetiam facultates quasdam  
 naturales quibus eo vtantur, ab initio protinus contulisse:  
 quando si modo natis papillam statim in os inferas, & su-  
 gunt lac ipsum, & deglutiunt promptissimè. Quin sicubi for-  
 tè offenduntur plorantve, non minimum ijs doloris lenimè  
 est nutricis papilla ori indita. quippe tria hæc doloris in- 60  
 fantium remedia nutricibus ipso vsu eocētis, inuenta vide-  
 mus: vnum quod modo retulimus, & altera duo, motū me-  
 diocrem & vocis modulationem. Quibus perpetuo vsæ nō  
 solùm mitigant, sed etiam somnum conciliant: vel hoc ipso  
 restificante natura, ad musicam eos & exercitia suopte in-  
 genio esse propensos. Adeo quisquis his artibus probè vt  
 sciet: is nimirum & corpus & animum optimè instituet. Nu- 70  
 tricibus igitur, triplex puellis excogitata dimotio est: in cu-  
 tis, in lectulis pendentibus, in suis ipsarum vlnis. vbi iam  
 hoc aliud quoque nobis æstimādum oritur, ad sanitatis tu-  
 telam vel in primis necessarium: cū Asclepiades planè a-  
 pertèque exercitationes damnet: Erasistratus verecundius  
 timidiúsque decernat, cæterum idem cum Asclepiade sen-  
 tiat: reliqui ferè medici non solùm ad euexian, id est bonā  
 corporis habitudinem, sed etiam ad sanitatem eas prædi-  
 cent. Porrò exercitationum tria saltem prima notantur ge-  
 nera, vtique quot motionum differentia. quippe aut à no-  
 bis ipsis mouemur, aut ab alijs, aut medicamento. Horū ta-  
 mē tertia species ad sanos nequaquam pertinet. Sed qui ab  
 altero præstatur motus: nauigando, equitando, vehendo, 80  
 atque vt

atque ut paulo antè dictum est, in cunis, lectulis, vlnisque obitur. Recens tamen nati puelli tam valètem motum quàm est qui vehiculis, nauigijs, equisve præstatur, adhuc non desyderant. At qui iam tertium aut quartum annum agunt, his vehiculo, nauigióque modicè agitari licet. Septennes verò etiam valentiora exercitia tolerant, ita ut equitare iam assuescant. Per se verò moueri tum primùm pueris licet, cum iam reperere cœperunt, magisque etiam cum ingredi. Immaturè verò cogendi omnino non sunt: ne crura eorum pondere vitientur. Sanè vel hac ætate facilè declaratur quanta sit naturæ nostræ cum exercitijs societas, cum pueros, nec si concluderis loco aliquo, prohibeas quo minus discurrant, ac pullorum vitulorumque ritu lasciuiant. Quippe sua cuique animanti natura satis est ad proprias conueniètesque excitandas appetitiones, quibus sanitatem salutemque tuetur. Verùm Asclepiades nihil horum cogitans, per magnum ocium captiunculas texit, quibus docere conetur, nihil ad bonam valetudinem exercitia conferre. Verùm huic postea quod par est respondebitur, ceu garrulitate ad finem potissimum taxanda. Est enim nobis hoc loco propositum non sophistarum nugas refellere, sed quod ad sanitatem tuendam conducatur, præcipere. Itaque ad infantes redeo qui optimo corporis habitu sunt. porrò his animi quoque mores citra vitiũ esse par est. Qui enim iusto sunt ad iram magis proclives, aut animo planè demisso, aut sensiles magis, aut insensiles, aut præter modum gulosi: hos parum idoneo temperamento esse ijs partibus quibus prædictorum singula administrant, necesse est. Proditum verò de his fusius est in ijs libris quos de Hippocratis Platonisque placitis scripsimus. Verùm qui nunc propositus infans est: vndeunque absolutus est. Huius ergo sicut nullum ex animi moribus corrigere, sic eosdem seruare ne quo vitientur, oportet. Seruatur verò quidque ijsdem planè generibus quibus corrumpitur. Corruptuntur animi mores praua consuetudine cuiusque horum, cibi, potionis, exercitationis, videndi, audiendi, totius denique musices. Itaque peritum horum omnium esse eum medicum oportet qui sanitatis tuendæ curam suscipiet, nec ea opinione esse quasi ad solum spectet philosophum animi mores effingere. Quippe huic ob aliud omnino maius, id muneris tribuitur, nempe animi sa-

b

miserere

nitatem: medico verò ne corpus facilius in morbos dilaba-  
 tur: quando iracundia, fletus, ira, tristitia, cura immodica,  
 & multæ super his vigiliæ, febres accendunt, ac grauissimis  
 valetudinibus initia præbent: veluti è diuerso cogitationis  
 mentis que segnitia, ac animus omnino deses, decoloratos,  
 atque ex atrophia, id est nutriendi defectu graciles, ob na-  
 turalis caloris imbecillitatem reddunt. hunc enim calorem  
 præter cætera intra sanitatis fines custodire oportet. Custo-  
 ditur autè modicis tum corporis tum animi exercitijs. Qui  
 nanque motus modum non seruant, siue ij ex rationali, siue 52  
 ex appetitoria, siue ex animosa animi parte cientur, si mo-  
 dum nimium exceßerunt, biliosum animans reddunt. Si in-  
 tra modum nimium subsistunt, pituitosum frigidumque ef-  
 ficiunt. Quinetiam priorem habitudinem febres, & qui ca-  
 lidiores affectus sunt: posteriorem iocinoris & viscerû ob-  
 struções, comitiales morbi, apoplexiæ, in summa destil-  
 lationum fluxionumque morbi plerunque excipiunt. Et nos  
 ægros quotannis nò paucos persanauimus, solis animi mo-  
 tibus ad debitum modum reuocatis. Est verò non spernen-  
 dus huius sententiæ testis, ipsam patrium nobis numen Ae- 60  
 sculapius, qui multas scribi cantilenas, mimosque ridicula-  
 rum rerum fieri, & melodias quasdam instituit ijs quibus ve-  
 hementiores animosæ partis motus corporis temperamen-  
 tum iusto calidius efficerent. Alijs quibusdam (neque ijs pau-  
 cis) venari, equitare, atque armatos exercitari iussit. Iisdem  
 que statim tum motuum ipsorum speciè, vtique quibus mo-  
 tas iniunxit: tum armorum, quibus armatis exerceri præce-  
 pit, definiuit. Non enim quo pacto excitetur exigaturque  
 animosa pars cum imbecilla sit, præcipere sat habuit nisi  
 etiam mensuram eius ab exercitatio tum idea definiret. Nò 70  
 enim pari modo excitatur ea animi portio vbi cum apris,  
 vrsis, tauris, & alijs id genus prævalentibus robore belluis  
 agitandis sumus attentis: & cum leporem, capream, & id ge-  
 nus fugacia ac timida sectamur. Nec similiter cum in leui  
 armatura, & graui exercemur. Nec pariter cum citato cir-  
 su dimouemur, & cum mediocri motu agimur. Nec vbi cum  
 alijs contendimus, & vbi soli agimus. Iam clamore, an taci-  
 tus ad labores inhorteris irritésque, non parum sanè inter-  
 est. Verùm de his latius dicetur in sequentibus. Sed infan-  
 tes qui optimum sortiti sunt temperamentum, (de his enim 80  
 sermo

fermo erat) non leui cura egent ne quos animi motus immodicos incurrant. Quippe loquelæ adhuc expertes, ploratu, clamore, iracundia, & inordinato sui motu, dolorem indicant. Nostrum igitur officium sit, coniectantes quid desyderent, assidue id suppeditare, priusquam auctus dolor, in nimium atque inordinatum motum vna cum corpore etiam animum ipsum vniuersum conijciat. siquidem dentientes, aut ab externo quopiam offensi, aut alium exonerare, aut meiere, aut esse biberéve cupientes, perinde ac discruciatii plorant, atque enormiter mouentur. Fieri etiam potest vt frigore offensi, teporem desyderent: sicuti contra æstu afflictii, refrigerationem. Est quando multitudinem instratorum non tolerant. Quippe multos offendit id quoque non minimum. Maximè verò cum aut totum corpus vertere, aut etiam artas mouere cupiunt. Quinetiam ipsa quies, si sit diuturnior, non parum molesta esse solet, quando nulla animans immodico vlllo delectatur, sed semper medium modum expetit. Porro medius ipse modus, non vnus omnibus est, sed

10 ex eorum semper est numero quæ in collatione ad aliud spectantur. Quocirca qui curâ infantis educandi suscipiet, hunc planè vt acrem mediocritatis conuenientisque coniectorem esse: ita hæc semper præbere oportet priusquam ex desyderio cuiusuis auctus dolor simul cum corpore animum quoque in motus immodicos conijciat. Quod si quando quod infestat, imprudentibus inscientibusque nobis auctum esse contigerit, corrigere id tentabimus, illico vel præbito quod expetit, vel sublato quod offendit, etiam motu per vlnas nutricis adhibito, ac vocis modulamine, quo

20 vt prudentiores nutricum consueuerunt. Ego nanque puella quodam totum diem irato, plorantéque, ac immodicè se inordinatèque iactante, nutrice ipsa omnis cõsiliij inope, deprehendi quod offendit. Quippe vt neque papilla in os immissa, neque à nutrice prolatus si fortè meiere aut alium exonerare vellet, lenitus est, sed nec cum ab vlnarum agitato reclinari est cœptus, aduerti autem tum lectum, tum inuolucra, tum vestes ipsas sordidiores, præterea puellum ipsum immundum, atque illotum: lauare detergeréque iussi, tum lectulum mutare, ac vestem omnem tersam mundamque præbere. Quibus peractis, protinus ab immodico

30  
40

agitatu conquieuit, illicóque dormiuit, non suauissimum  
 modò, verumetiam longissimum somnum. Vt verò rectè  
 conijcias quæ puello officiant: non modò solertia est opus,  
 sed etiam assidua de ipso qui nutritur experientia. Hæc igi Cap. 9.  
 tur omnia vsque in tertium à natali annum circa puellum  
 peragenda censeo. In primisque de nutrice ipsa non mini-  
 mam habendam esse curam, quid edat, quid bibat, quo pa-  
 cto in somno, venere, exercitatione, se habeat: vt videlicet  
 lac eius egregiè sit temperatum. quale certè erit si sanguis  
 eius quàm optimus sit. porrò is talis est, qui nec flaua abun- 50  
 dat bile, nec atra, nec pituitosus est, nec serosus, nec aquoso  
 liquore permistus. nascitur autem eiusmodi sanguis ab ex-  
 ercitate moderata, & cibis tum boni succi, tum iusto tē-  
 pore modòque assumptis: præterea potione tempestiua, mo-  
 dicèque sumpta. De quibus omnibus in ijs quæ post dicen-  
 tur, diligenter agetur. A venere omnino abstinendam esse  
 quæcunque lac præbebit, moneo. Nam & menses viri con-  
 uetudine prouocantur, & lac odoris gratiam in deterius  
 mutat. Quinetiam aliquæ in utero concipiunt: quo alienius 60  
 à puello adhuc lactente nihil est. Ita enim quicquid sangui-  
 nis est optimum, in fœtum absimitur. Quippe is cum pro-  
 prium in se vitæ principium contineat: & huius moderami-  
 ne agitur, & assiduè conueniens sibi alimentum trahit, vte-  
 ro ipsi veluti radici adhærens, nec vsque ab eo nocte dièue  
 discedens. Interim verò non minor modò, verumetiam de-  
 terior rationabiliter redditur ipsius grauidæ sanguis. Quo  
 fit vt lac ipsum tum peius, tum verò exiguum in mamillas  
 colligitur. Quare si quæ infantem lactat, vterum gerit: ego  
 magnopere suaferim aliam inueniendam nutricem. Cuius 70  
 etiam lac gustu, odoratu, visu, consyderandum exploran-  
 dùmque diligenter sit. Siquidem quod optimum est, id gu-  
 stanti olfacienti que planè suaue, intuenti candidum, æqua-  
 bile, ac liquidum crassique medium apparebit. Quod vitio-  
 sum est: è diuerso aut crassum & caseosum, aut liquidum &  
 serosum ac liuidum, tum consistentia ipsa colorè que inæ-  
 quabile videbitur. Idem gustantibus amarorem, aut falsedi-  
 nem, aut qualitatem quampiam extraneam exhibebit. tale  
 verò nec olfacienti suaue erit. Atque lactis probi improbi-  
 que hæc sunt indicia. Quibus diligèter animaduersis, quo-  
 ties vel cōcepit mater, vel morbo aliquo est affecta, ad aliã 80  
 nutricem

nutricem quæ iudicio delectûque paretur, festinandum cen-  
 seo. Tum verò puellum quoad primores dentes emiserit, so-  
 lo lacte alendum. Quo tempore eum solidiori quodammo-  
 do iam cibo assuefacere conueniet, quod etiam experientia  
 planè doctæ mulieres faciunt: primùm panem, mox legu-  
 mina, ac carnem & similia, omnia prius cōmansa puellorū  
 osculis immittentes. Corpus autē infantium confricare opor-  
 ret oleo dulci: sicuti id ipsam reâ peragunt nutrices ple-  
 raque, statim ipsas corporis partes modulantes atque fingē-  
 10 res. Verū in eo quē proposuimus puero, qui corporis statu  
 est optimo, quod ad membrorū modulū saltē attinet, nihil  
 est quod curiosa nutrix sit, sed tantū fricet quotidie medio-  
 criter, ac lauet: idque quā fieri maximè pōt, lacte in vētricu-  
 lo minimè adhuc hærente crudo: quippe quòd periculū est  
 ne priusquā probè sit cōcoctū: in totū corpus infantis dige-  
 ratur. Multò verò maximè si quis vētriculū ipsum adhuc la-  
 ctis plenū infricet: tū corpus crudo alimēto implebit, tū ca-  
 put onerabit. Quo magis prospiciēdū in primis est ne quid  
 nutrimenti neque ante balneū, neq; ante frictionē puerulo  
 20 præbeatur. Id fiet si ad hæc administrāda nutrix post lōgiss-  
 simum somnum tempus obseruet. Id enim maximè tempo-  
 ris est in quo vel inanem planè ventriculum inuenias, vel  
 certè concoctum si quid in eo remansit. Quæ putem vt ho-  
 die fit faciunt, sanè lædunt, aliæ vnum & certum diei tem-  
 pus præscribētes, aliæ cum ipsæ à negocijs vacent, tum de-  
 mum curantes. Quo fit vt sæpius lædi quàm inuari puellos  
 necesse sit. Quippe quod à nobis præscriptum tempus est,  
 aliàs in aliud diei noctisve tempus incidit. Maiorum tamē  
 puerorum, qui videlicet plagis, minis, obiurgationi, moni-  
 30 tis parere norunt: ijs duplex tum fricandi, tum lauādi tem-  
 poris occasio est: prior ac cōmodior cū à matutino somno  
 surrexerint, deinde luserint, ac iam cibū petant. Tum enim  
 maximè vocandi ad hæc sunt, ac corpus quidē ad sanitatem  
 pariter & bonam habitudinem, animus ad obsequelam &  
 temperantiam exercendus. Interminandūque non aliter  
 nos cibum præbituros, nisi quantum ipsi velimus frictioni  
 balneoque se permiserint. Atque optimum quidem tempus  
 hoc fuerit. Quòd si qua occupatione qui puellum alit, auo-  
 cetur, modico pane præbito ludere permittat quantum ve-  
 40 lit. Dein cum rursus cibū petierit, tum fricet lauētque. Mi-  
 nimè



CALE. DE SANI. TVEN.

nimè tamen bibere ei permittendum post cibum est quem  
 balneum excipit: quando ita præcipitior eorum, quæ ven-  
 triculus continet, distributio in corpus fiet. Id verò in cor-  
 porib<sup>9</sup> prorsus sanis cauere oportet. Quippe quibus vtilius  
 sit ante balneum cibū dedisse, horum planè improbandi tū  
 affectus sunt, tum corporum status. De his verò in sequenti-  
 bus dicemus. nunc premendum nobis propositum est: nem-  
 pe vt puellum cui optimè affectum corpus sit, sic educemus,  
 vt talis perpetuò seruetur. huic expedit vt cibus balneum  
 sequatur. Quòd si quò loco puellus alitur, balnei copia non 50  
 sit, (fortasse verò nec ista vnquam legent) qui ibi habitant,  
 in concha pueros lauant, donec alterum iam tertiumve æ-  
 tatis annum attigerint. Qui verò hos annos excesserint:  
 eos si non quotidie, ac certè tertio quoque die quartòve vn-  
 gunt atque infricant. Quòd si anni tempus non prohibeat:  
 stagna amnèsq; his balnei loco sūt. Apud Germanos enim  
 planè ne nutriri quidem infantes contenderim. Verùm nos  
 neque Germanis, neque alijs agrestibus aut barbaris homi-  
 nibus hæc prodimus, nō magis equidem quam vrsis, apris,  
 leonibus, aut alijs id genus: sed Græcis, & ijs qui tamen si ge 60  
 nere sunt barbari, Græcorum tamen æmulantur studia. Nā  
 quis quæso nostrūm tulerit, modò editum infantulum, etiā  
 ab vtero calentem, ad flumen deferre: ibique (sicuti Germa-  
 nos aiunt) ceu candens sit ferrum, in frigidum humorè mer-  
 gendo, simul de naturæ vigore periculum facere, simul cor-  
 pus ipsum roborare? Quippe si citra noxam id tolerauit: &  
 quòd propriæ naturæ robur ostendit, & nouum præterea ro-  
 bur ex frigida commercio comparauit, nulli non pateat.  
 Cæterum si ab externo frigore naturalis calor sit victus:  
 quòd protinus interire necesse sit, id quoque neminem la- 70  
 tet. Quis igitur mentis compos, nec omnino ferus Scythā-  
 re, proprium pignus in id agere discrimen sustineat, in quo  
 errorem mors sequitur? potissimum cum ex eo periculo nō  
 magnum sit quod lucrifaciet. Asino enim fortassis, aut id  
 genus experti rationis animantivtilissimum fuerit densum  
 ita tergus durūmque effici, vt citra dolorem frigus toleret.  
 Homini ratione prædito, cui nā quæso tam magno sit vsui?  
 Non enim si quis absolutè citraque exceptionem pronun-  
 ciet cutem densissimam durissimamque vtilem ad sanitatē  
 esse: is rectè dicat. Cùm panque animalis corpori duplex 80  
 instet in-

instet incommodum: alterum ab externis, alterum ab internis occasionibus: quorum certè rara mollisque cutis est, ij ab extrinsecus imminentibus malis facilè tentatur. quorum densa ac dura, ab internis. Itaque etiam Hippocrates vbi de ijs præcepit quæ in nobis ab alimento ad commodum incommodumve cedunt, post alia multa, hæc scripsit: Raritas corporis ad transpiratum ijs quibus plurimum auferitur, salubrius: quibus minus, insalubrius. Præstat ergo vtrūque declinasse excessum, nec adeò aut densam reddidisse cutem, vt corporis transpiratum prohibeat: aut raram, vt facile à qualibet extrinsecus incidenti occasione lædatur. Tale porrò natura est propositi nobis hoc loco puelli corpus, cum sit medium omnis excessus. Est ergo id ea ratione alendum, vt status sui gratiam perpetuò seruet. Seruabit autem, si primis quidem annis solo lacte nutrias, ac balneo dulcis aquæ & calētis vtare: quò videlicet corpus eius molle quàm diutissimè seruatum, ad plurimum augmenti perueniat. Ab his annis cum iam mitti in ludum est habilis, non necesse erit assiduis præterea balneis vti, sed interim dum luctari

10 condiscit, mediocriter inibi antè cibum exercitari sat erit, ac balneo plerunque abstinere. Modum verò in labore excessisse, quod nonnulli prædotribæ pueros cogunt, prorsus alienum est. siquidem intempestiua duritie corporis inhibetur auctio, etiam si natura sit ad auctum quàm maximè comparatū. Sanè vinū quàm diutissimè qui ea natura puer est, ne gustare quidè suaserim: quippe quod haustū & humectat nimium & calfacit corpus, tū caput halitu replet ijs qui humido calidoque téperamēto sunt: quale est eiusmodi puerorū. Atqui nec repleri his caput est vtile, nec ipsos supra quàm par est humidos calidósque fieri: quoniã eò iam caloris humorisque peruenerūt, vt si paululum vtriusque qualitātē auxeris, iam modum excesserint. Cū autè sit omnis excessus fugiendus: maximè hunc fugere expedit, ex quo non corpori modo, verum etiam animo damnum accedit. Quare neque iam adultis vinū, nisi modicè sumptum, existimandum est vtile esse: quod videlicet & ad iram & libidinem præcipites facit, & partem animi rationalé hebetè turbidamque reddit. Cæterum his ipsis ad bilis excrementa vel mitiganda, vel expellenda, est sanè nō inutile: non minimè verò ad eā siccitatem quæ in solidis partibus aut ex immodicis laborib⁹

20  
30  
40

b iij aut ex

aut ex proprio ætatis temperamento prouenit. Humeſtat  
 nanque ac nutrit quicquid immodicè ſiccatum eſt: tum bi-  
 lis amaræ acrimoniam mitigat ac frangit: præterea per ſu-  
 dores urinasque vacuat. Pueri verò, ceu qui talem ſuccū mi-  
 nimè colligunt, quique naturalem humiditatem plurimam  
 obtinent, vt cōmodorū quæ vini potio largitur, planè non  
 egent, ita incommoda quæ affert, tantū ſentiunt. Nemo ita-  
 que rationis compos ea vti potione pueros ſinet, quā præ-  
 terquam quòd nullū affert commodum, immenſum etiam  
 ſequitur incōmodum. At frigidæ potione omnino prohibē  
 50 dos eos non cenſeo, (quòd tamè aliqui faciunt) verū à cibo  
 plerunque, & per calores, cū ipſis cordi erit, vti non diſpli-  
 cet, potiffimū verò (ſi copia eius ſit) fontanæ recentis, cui  
 nulla qualitas vitioſa aliundè ſit contracta. Ea ſi nō eſt, re-  
 liquarū. Cauēdæ verò ſunt quæ ex ſtagnis hauriūtur, & que  
 turbidæ, & quæ malè olētes, & quæ falſæ: denique in quibus  
 qualitas aliqua guſtu deprehēditur: quādo quæ optima eſt,  
 a penitus nō guſtui modo horū, verumetiā olfactui, omnis  
 qualitatis expers videbitur. Eadē quoque tum potui incun-  
 da erit, tum planè pura. Quòd ſi præcordia quoque celeri-  
 60 ter tranſit, nihil eſt quod magis idoneam requiras: quando  
 ſiqua pura lymphidæque eſt, nec potu inſuauis, nihilo ſecius  
 tamen circa præcordia hæret, hæc vitio non caret: atq; ab-  
 ſtinendum ab ea cenſeo, vtique cū prorsus eſt frigida. cæ-  
 terū à calefacta non deterreo. Ac tutiſſimum quidem ſit  
 experientia ipſa de cuiſmodi aqua iudicium fieri. Quòd ſi  
 quis eſt qui ex notis potius vim eius prænoſſe malit, cuius  
 fons è petra ſcaturiens, contrà ſeptentriones fluit, Solém-  
 que auerſum habet, hanc agrè concoctum iri, tardiq; trāſi-  
 tus eſſe putandum eſt. Eadem nimirū caleſcit, frigeſcētque  
 70 tardè. Contrà cuius ad Orientem Solem fons erumpit, quæ  
 que per meatum aliquē mundū, aut purā colatur terrā, ea-  
 demque caleſcit ac refrigeratur ocyſſimè: hanc omni ætati  
 vtiliſſimam eſſe exiſtimandum eſt. Non enim ſicuti vino,  
 eſcis, exercitatione, vigilijs, ſomno, ac venere, alijs alijs vti  
 pro ratione ætatis expedit: ita de aqua quoque ſtatuumdum  
 eſt: ſed quam nunc optimam indicauimus, hac vti puero, iu-  
 ueni, ſeni, conducet. Idem de aëre iudicandum, quem opti-  
 mū in pulmones trahere, omnibus iuxtà ſalubre eſt. Opti-  
 mum aërē cenſeo, qui prorsus ſit purus. Eiuſmodi verò fue-  
 80 rit qui

rit qui nec stagni vel paludis halitu sit infectus, nec ex profundo specu pestilentem auram spiret: qualis circa Sardis & Hierapolin, aliubiq; terrarū visitur. Nec qui ex cloacis quæ urbem aut numerosum exercitum purgent, vitium contraxit. Nec qui ex animalium, olerum, aut leguminum putredine aut fimo coinquinatur. Nec qui ob stagnum vel flumē vicinum nebulosus est. Nec qui editis vndique montibus in cauo loco clusus nullum recipit perflatum. Suffocans enim putrisque est, similis ei qui in domibus quibusdam est inclusus, in quibus ob putredinem, & perflatus defectum, plurimus aceruatur situs. Huiusmodi ergo aër omni planè ætati est noxius: sicut ediuerso qui purus omnino est, nulli non ætati est utilis. At verò quæ ex calore, frigore, siccitate, humiditate, diuersitas aëris contingit: non perinde se ad omnes homines habet, sed corporibus quæ optimo temperamento sunt, etiam optimè temperatus aër est saluberrimus. In quibus verò aliqua exuperans qualitas dominatur, ijs utilissimus aër est qui ei qualitati maximè est aduersus, frigidus, calidè, calidus frigidè, humidiori siccus, sicciori qua par est, tanto humidior, quāto siccitas ipsa modum excessit. Atque hæc quidem hoc loco intellexisse sat est. Quemadmodum verò incommoda quæ ex vitiosis aëre aquisque proueniūt, corrigas: alio volumine dicetur. Nunc enim optimum corporis statum, simul cum optima victus ratione, ceu scopum ac regulam quandam tractare constitui. Quæ enim vitiosa in aliquo corpora sunt, horum varietates omnes vnà cum idonei ipsis victus ratione in sequentibus libris prosequemur. Quare rursus ad optimi status puerum reuersi, secundum septennium eius explicemus, & cuius tēperamenti sit, & quodnam postulet victus genus. Ergo temperamentum eius (vt in libris quos de temperamentis scripsimus, euidenter ostendimus) calidum est eodem gradu quo prius, humidum verò non eodem: quandoquidem omne animans ab ipso statim ortu siccus in dies efficitur: minimè tamen per omnes ætates aut calidius aut frigidius euadit. Sed quorum optimè se habent corpora: ijs calor similis quodammodo vsque ad summum incrementum manet. Quorum verò humida frigidave supra optimè conditionis corpus sunt: horū calor augetur. Sed non est nunc de his sermo. Cui verò optimi status corpus contigit: is ad quartumdecimū vsq; annū iam

iam traditam victus rationem obseruet: illo tamen in exercitatione seruato modo, vt neque immodicè se neque violèter exercitet: ne corporis id incremento sit in mora. Lauetur autem calida potius quàm gelida, vt qui nondum hanc citra noxam tolerauerit. Hoc ætatis animū quoque finxisse aptissimum est: idque potissimum probis consuetudinibus, & grauibus disciplinis, quæ animo modestiā parant. Quippe ad ea quæ sequente ætate circa corpus eius moliri oportebit maximo compendio sit animi modestia, & ad parendum facilitas. A secundo verò septennio vsque ad expletum 50 tertium, si quidem ad robustissimum corporis habitū proe here hominem cupis, aut militem eum strenuum, aut luctatorem, aut aliàs viribus insignem destinans: vtiq; de ijs animi dotibus quæ ad scientiam sapientiāq; pertinent: min<sup>o</sup> laborabis. Quæ enim ad mores spectant: hac maximè ætate perfici absoluīque conuenit. Sin corporis membra robore hactenus cupis, dum sanum quendam habitū & incrementum ijs compares: animi verò rationalem partem ornare adolescentis studes: non est vtrouique eadem victus ratio ex usu. Quamquam etiam tertiam quartāque vitæ formulam licet inuenire: alijs sordidarum cuilibet artium deditis, idq; vel ei quæ corpus exerceat, vel alienum ab exercitio, id teneat. Alijs ad agriculturam, vel mercaturā, vel tale quippiā se conferentibus. Quæ genera tot numero sunt, vt difficile certè videatur omnes vitæ species certo numero cōplecti. Ac ars quidem quæ sanitatem tuendam proficetur, omnibus profectò hominibus sanitatis tuendæ documenta pollicetur: aut singulorum propria, aut omniū communia: aut hæc quidē propria, illa verò communia. Veruntamē fieri nequit vt de omnibus simul differatur: sed vt primo loco 70 quemadmodum quis ad longissimum prolata vita, etiā bona valetudine perpetuò vtatur. (Sanè hanc vitam ab omni quod necessitate se ingerit negotio, liberam esse oportet, ac soli corpori vacare.) Secundo loco, vt de ijs quæ cum arte aliqua, aut opere, aut exercitio, aut ministerio priuato publico, in summa quæ cū premēte aliquo negotio cōiūctæ sūt. Sic vtiq; fieri potest vt de omnibus differatur. Neque enim aliter aut dilucidus, aut memoratu facilis, aut certa methodo traditus sermo noster videatur: nisi hunc ordinē sequatur. Sed ad id quòd primo loco propositum est, reuertendū, 80 docen-

docendūque quemadmodū qui optimum corporis habitū  
 est nactus, ab omnibus que ad publicum in vita spectant se-  
 cedens, ac sibi soli viuens: nec morbo vllō quoad fieri po-  
 test vnquā tentetur, nec ante longissimū vitę tempus morte  
 occupetur. Immortale nāq; fieri quod genitū est, planē non  
 potest: (tamen nostri tēporis philosoph⁹ quidā in egregio  
 scilicet opere illo in quo immortalitatis viam docet, id ostē-  
 dere sit aggressus) vt verò in plurimum perduret tempus, id  
 verò fieri posse profectò conuenit, præsertim eius qui opti-  
 ma sit natura. Sunt enim qui ab ipso ortu adeò improspero  
 corporis sint statu, vt ne si Aesculapium quidē ipsum ijs præ-  
 feceris vel sexagesimum annum videant. sed non est nūc de  
 his locus. Quare ad illū potius qui optimo est: habitu, reuer-  
 si: repetamus ea quæ inter initia demōstrauim⁹: nēpe quòd  
 comesse biberēq; nobis necesse est, propterea quòd è corpo-  
 re nostro aliquid semper defluit. Cū verò edēdū nobis bi-  
 bendūmq; sit: necesse rursus est excernendorum curā ratio-  
 nēmq; haberi. Horum verò cū varię sint species, aliæ eorū  
 que in ventre perficiūtur, aliæ eorum quæ in iocinore, arte-  
 rijs & venis: alię eius quòd per singula membra distribuitur  
 20 alimentis: sanē cuiusq; suam esse vacationem oportet: sicuti  
 id ipsum ab initio instituisse natura videtur: quæ instrumē-  
 ta animalibus contulit alia que excrementa ipsa expurgent  
 ac separent, alia quæ deducant, alia que in vnum colligant,  
 alia que excernant. De quibus omnibus tractatum nobis fu-  
 sit in ijs cōmentarijs quos de naturalibus facultatibus,  
 & quos de particularum animalis vsu inscripsimus. Nūc hy-  
 potheseos loco præsumenda erunt ad ea quæ paramus. Pri-  
 mū nanque excrementum & à syncero separatur, & pau-  
 30 latim impellitur per omnia intestina vsque ad satis capax  
 spatium quòd in eo intestino visitur quòd ab argumento re-  
 ctum vocant. Ad cuius exitum musculi quidam sunt inserti,  
 qui ipsum coërceant, intūsque detineant, ac ne immaturē  
 effluat vetent. Postea verò quā plurimum congestum iam  
 graue animali fuerit, tum foras agi sinunt: ad celeritatem  
 emissionis etiam abdominis musculis vnā cū transuerso  
 septo adiuuantibus. Iocinoris excrementorū aliud est quale  
 quod florē in vino appellant, aliud quale quòd fex dicitur.  
 Attrahitur alterū à vesicula que iocinori subijcitur, alterū à  
 40 liene. In his collecta, excernūtur, alterū in priorē tenuis in-  
 testini

testini partem, Alterum in ventriculum: vnâque cum sic-  
 ciori alimenti excremento permeât. Quod autem in venis  
 & arterijs excrementum aceruatur, eiusmodi planè est qua-  
 le in lacte concreto serum. Hoc renes à sanguine secernen-  
 tes, ad vesicam transmittunt. Ea porrò id colligit, seruâtque  
 ad eundem fermè modum quem de sicco excremento supra  
 retulimus. Quippe adnascitur hic quoque ad exitum ipsum  
 musculus quidam transuersus, qui osculum vesicæ ita ad vn-  
 guem comprimit, vt inde nihil effluat. Postquàm verò hui⁹  
 quoque collecta iam copia animal vrget, illico se remittens 50  
 laxânsque statione cedit. Vesica verò omne excrementum  
 excernit: rursus hic quoque ad celeritatem exitus auxiliân-  
 tibus musculis ijs qui in abdomine sunt siti. Reliquum ex-  
 crementorum genus in singulis animalis nascitur particu-  
 lis ex ipso vnde aluntur succo; aliud quidem ceu semicoctæ  
 quæpiam reliquiæ, quæ adsimilari nutriendæ parti nequie-  
 runt, aliud quod transmittendi alimenti fuit vehiculum.  
 Nunc functum officio humidum tenuèque superest, quale  
 nimirum serosum illud iam dictum quod ex vasis id est ve-  
 nis & arterijs in vesicâ defluit. huic incremento nullus cer- 60  
 tus à natura præscriptus meatus est. expellitur tamè partim  
 actum per ipsa molliora corpora quæ fluentis eius violen-  
 tiæ cedunt, potissimum cum à spiritu maiore impetu irru-  
 ente impellitur: partim etiam per exiguos omnes corporeæ  
 molis meatus: (poros Græci vocant) quorum non modò re-  
 liquum corpus vniuersum, sed etiam tota cutis plena est. Di-  
 ctum autem nobis de generatione horum est in libris quos  
 de temperamentis edidimus. Ergo tenuissimum huius gene-  
 ris excrementum facile sanè eijcitur, partim in speciem ha-  
 litus ab insito calore solutum, partim violento motu con- 70  
 fertim erumpens. Appellant verò quod ita excernitur, su-  
 dorem. Alterum verò cui nullum publicè nomen est, quod  
 videlicet nec vulgo est cognitum, vt quod conspectum præ-  
 tenuitate effugiat: ab ijs qui id ratione contemplati sunt,  
 ἡδ' ἡλως ἀισθηθεὶς διαπύρην ὀν Græcè, id est transpiratio, vel per-  
 spiratio vel perflatus sensum latens vocatur. In hoc insensi-  
 bili perflatu etiâ crassioris excrementi nōnihil excernitur,  
 Huic autem & vehementiore calore, & floris impetu ma-  
 iore opus est: cum alioqui periculum sit ne ante itineris fi-  
 nem sistatur, saltem ad cutim. Ab hoc excremento tum pi- 80  
 lis ori-

lis originem esse ostensum nobis est: tum verò ijs quæ circa omnium cutim semper aceruantur sordibus. Ac dicta ferme nobis vniuersa sunt tum generationis tum etiam expulsionis excrementorum capita: quæ in alijs nostris operibus quorum proximè meminimus, euidenti demonstratione asferta, hypotheses opportunæ sunt ijs quæ nunc molimur. Nam quoniam eijci hæc oportet, utpote quæ vitiosa qualitate sint, tametsi Asclepiades reclamet: conuenit (arbitror) primùm nouisse quibus maximè causis remorentur: dein rationem iniri qua nec in ipsas incidatur: ac si quando inciditur quàmprimùm error corrigatur. Atque ne incidatur quidem, hinc licet assequamur, utique si excreta abundè sint necne, compertum habuerimus. ut verò erratū iam corrigatur, certa methodo est opus. Dicamus itaque primùm à quibus maximè remorentur memoratorum excrementorum singula: mox quo pacto quod retentum est expediatur. Ergo ijs quæ in ventre continentur excrementis mora contingit aut ipsius cibi potionisque culpa, aut ipsius ventriculi vnà cum intestinis. Et cibi quidem potionisque vitio aut propter qualitatem eorum, aut quantitatem: ad hæc ordinem, utendique modum. Et propter qualitatem quidem, si acerba, austera, aut sicca naturæ fuerunt. Propter quantitatem, si iusto plura aut pauciora sunt assumpta. Ordinis culpa, si quæ sicca adstringentiæve sunt, primò: quæ humida, pingua & dulcia, secundo loco sunt sumpta. Modi vsus ratione, si cum bis fuit edendum, totum semel sumpserit. Quæ verò ventris intestinorumve vitiū sequitur excrementi mora, vel ob naturalè eorum affectum accidit, vel certè acquisititium. Ac quæ quidem naturæ eorum vitio causæ proueniunt, ex prauis corporis habitibus aliqui sunt: sicuti vbi de his agemus, dicetur. De acquisititijs hoc loco agemus. Recentium ventris affectionum octo sunt differentiæ: Singulæ ipso genere intemperies: & quatuor quidem simplices, calor, frigiditas, siccitas, humiditas. quatuor compositæ, calor vnà cum siccitate, idem cum humiditate: frigus adiunctum siccitati, idem cum humiditate. Sanè eo creuisse magnitudinis harum quanlibet oportet, ut iam inualidam reddiderit impultricem vim aut ventris tantum, aut gracilis intestini, aut plenioris, aut etiam omnium simul, aut ex his quorundam.

40 Creantur porrò eiusmodi intemperies modo ab ijs quæ intro in



tro in corpus sumuntur: modò ab ijs quæ foris incidunt. Et ab ijs quæ in corpus sumuntur, cum in cibo vel potione vis quæpiam medicinalis est immista ex earum genere quæ vel calfaciunt, vel refrigerant vel siccant, vel humectant, vel vna calfaciunt & siccant, aliave quapiam connexionione harum qualitatû afficiunt. Ab ijs quæ foris incidunt, vel ambientis nos aëris vitio, (cû is immodicè calfacit, aut refrigerat, aut siccant, aut humectat, aut copula quavis harum qualitatû afficit) vel aque qua lauerim<sup>9</sup>, vel vnctionis qua vncti sim<sup>9</sup>, vel denique alterius cuiusquam quòd cum foris ventriculo adhæserit, aut calfaciendi immodicè hûc, aut refrigerandi, aut siccandi, aut humectandi vim habuit. His igitur de causis supprimitur excrementum ventris. At flauæ bilis excrementum moratur aut propter attrahentis expellentisve facultatis infirmitatem, aut propter vasorum quibus deducitur atque excernitur angustiam. Porrò infirmitas tum vesiculæ totius quæ iocinori subijcitur, tum eorum meatuû qui ab ea in iecur subeunt, tum eorum quibus in intestinum bilis euomitur: ex recenti intemperantia prouenire potest: tali vtique quali intestinorum ventrisque impultricem vim lædi diximus. Angustia verò vasorum, aut phlegmones vitio fit, aut propter scirrhos (hi sunt durities quædam nõ sensiles) aut obstructionem, aut circumiacentium partium innixum, aut osculorum conniuentiam. Iam ipsa proximarum partium compressio, aut propter immodicam copiam eorû quæ in se continent, aut propter phlegmonem, aut scirrhum accidit. Aequè & oscillorum conniuentia, aut propter horû quippiam, aut etiam siccitatem. Porrò siccitatem accidere faciunt, & quæ valenter adstringunt, & quæ pariter calfaciunt & siccant. Illa nanque humorem exprimendo, & quæ patebant cõtrahendo constringendoque ac densando, hæc elicendo per halitum humore, siccitatem inducunt. Phlegmone nanque & scirrhos quoniam morbi planè sunt, ad præsentem disputationem non pertinent. & alioqui de ipsis commodius agetur in sequentibus. Pari ratione atræ bilis excrementum aliquando sistetur, si lienis ad amaræ bilis vesicam: vena verò quæ ad illum à porta iocinoris pertinet, ad vascula illa quæ amarum excrementum attrahunt: quæ verò ex liene in ventriculum fertur ad meatum illum qui amarum egerit, proportione sit affecta. At excrementû quod  
per sin-

50

60

70

80

per singulas animalis particulas congeritur: & copia sui, & crassitudine, & præterea lentore remoratur: ad hæc, ob imbecillitatem caloris qui id dissecet soluâtq;, præterea transitus angustiam. Ac copia quidem, crassitudo, & lentor, vel ex cibi potionisque natura prouenit, vel ex recenti quapiam alteratricis facultatis in eo qui nutritur infirmitate. Imbecillitas verò caloris qui id excrementum resoluat ac reuuet, ab exercitandi defectu prouenit. Angustia transitus aut ob scirrhum, aut phlegmonen, aut obstructionem, aut compressum alicuius, aut conuientiam euenit. Quorum cuiusque originis rationem pauloante retulimus. Sunt tamen partes quæ præter latentes hos meatus, alios quosdam apertos & conspicuos obtinent, sicuti cerebrum & oculus. Id autem institutum à natura est, aut propter eminentiam particule, aut propter actionem exquisitius obeundam, aut propter continentium corporum spissitudinem. Est nanque cerebrum rationalis anime ceu domiciliũ, quòd cum ossẽ solidò vndiq; sit septum, plurimis maximisque canalibus expurgatur: primùm per nares & palatum: secundo per vtranque aurem: tertio per caluæ commissuras. Nec absimile est etiam aliquid ab eò confluere ad oculos. Oculus verò ipse non tanquam primatum aliquem inter partes obtinens, sed velut qui purus esse omnino postulet, quòd videlicet probè munus suum obeat, per euidentes meatus eicit quicquid in eo excrementi gignitur: nempe per nares genasq;. Ergo excrementorum tum causas, tum instrumenta iam diximus. Quæ quemadmodum quis retenta expediat atque euocet, deinceps docendum: initio rursus à ventre sumpto. Ergo illud commune omnium excrementorum documentum sit: vt retentionis causæ contrariam causam semper admoueas. Speciale verò per singulas hoc, si comestorum paucitate & siccitate restricta alius sit, vt tum plura, tum humidiora exhibeas. Si siccitate, plura quidem non offeras, sed humidiora. Si austeritate & acerbitate, dulcibus & pinguibus cibes. Quòd si in ordine sumptorum erratum sit, vt eum errorem corrigas. Si cum bis edendum erat semel comedit: vt non bis modò, sed etiam sæpius pascas. Eodem planè modo & recens contractas intemperies, contrarijs remedijs sarcias: nempe quòd siccatum est humectans quòd refrigeratum est calfaciens: ac reliquos affectus simili ratione corrigens.

gens. Quibus verò hæc fiant: in ijs quæ de medicamentis  
 scripsimus, prodite materiæ sunt. At flaua bile reteta: si qui-  
 dem obstructionis culpa id accidat: eo qui extenuet victu  
 vtendum: cuius materia singulari volumine à nobis est tra-  
 dita. Sin ex compressu id eueniat corporum quæ & eius bi-  
 lis meatibus vicina sunt, & immodicè sunt referta: si quidè  
 ex crassitudine succi id incidit, extenuante victu est, vtendū.  
 Sin ex multitudine, præsijs quæ vacuent. Quòd si ob phle-  
 gmonen scirrhumve id contigit: iam res sanitatis tuendæ  
 professionem excessit. Sin propter recès contractam intem- 50  
 periem quæcunque victa qualitas est, hanc restituere ten-  
 tandum. Ad eandem formulam & conuiuentiam oscillorū  
 aperire conueniet Si ab austeris facta est, pinguis & dul-  
 cibus adsumi iussis. Sin ijs quæ calfaciunt & siccant succes-  
 sit, adhibitis quæ refrigerent & humectent. Dicitur & ta-  
 lium materia in sequentibus libris. Idem expurgandi mo-  
 dus etiam tertio excrementorum genere retento, quod per  
 singulas animalis partes colligi diximus, conueniat. Nam  
 si contracta sint, & tanquam conuiueant meatum, ora: per  
 aduersa ijs quæ sic affecerunt, succurrendum est: nempe quæ 60  
 ex frigidis causis ortæ coarctationes constipationesque car-  
 neæ molis sunt, veluti quæ ex ambientis rigore corporibus  
 nostris inciderunt, eas calfaciendo. Rursus eas quæ calori  
 siccitatique superuenerunt, veluti quæ feruoribus euenerūt,  
 refrigerando & humectando. Pari modo & quæ adstringen-  
 tium vitio prouenere, (cuius generis sunt aluminosæ aque)  
 has pingui ac molli frictione vnà cum dulcis aquæ balneo  
 reparando. Quod si vel crassitudinis, vel abundantia, vel  
 lentoris excrementorum vitio obstructi meatus sunt: tenua-  
 toria victus ratio his apta erit: præterea medicamenta quæ 70  
 calfaciunt ac diffecant, quædam intro deuorata, quædam fo-  
 ris admota: antequæ hæc omnia exercitatio. Nam ea quoq;  
 tum soluere excrementa potest, tum per sudoris meatus eij-  
 cere: tantoque tam cibus quàm medicamentis tenuantibus  
 præstat, quanto satius est nullo corporis nostri habitus in-  
 commodo exigi quæ redundant, quàm pariter & carne li-  
 quanda & solidis extenuandis. Hæc nanque incommoda ca-  
 lidis attenuantibusque medicamentis succedunt. Exercita-  
 tionibus verò adeò nihil tale succedit, vt etiã firmitas quæ-  
 dam membris accedat cum & naturalis ipse calor accendi- 80  
 tur, &

tur, & ex partium inter se attritu, duritia quædam indolentiæque comparatur. Quemadmodum verò se aliquis debito tempore mensuræque exercitet, ac singularum actionum ordine decenti qualitatēque utatur: nunc equidem exequi nō statui: sicut nec de alimenti ipsius tempore, modò, ordine, qualitate: sed nec de tenuatibus cibis ac potionibus, nec de ijs medicamentis quæ qualitatem immutant. Nullius enim horum hætenus particularem vsum diximus: contēti summam & per capita tantum attigisse. Verum in sequentibus

10  
S- libris de omnibus fusius agetur. Nunc in compendium redigere totum opus placuit, quatenus nulla materia lateret cuius esse peritum deceat qui omnem sanitatis tuendæ artem profitetur. hunc *ὄψις* Græcè voces, sicuti gymnasten qui tantum quæ ad exercitationes pertinent callet. quin Erasistratus quoque ita eum appellavit. In sequentibus verò voluminibus dictarum iam materiam cuiusque tum tempore quo exhibebitur, tum qualitatem, tum vsus rationem trademus: ita ut non iam materia tantum sit, sed sanitatis conseruandæ certa causa. Etenim in tribus hisce primis generibus consistit sanitatis tuendæ studiū: æquè ac medendi methodus: nempe corporibus, causis, signis. Corporibus quidem, ijs quæ & sana iam sunt, & eo statu seruari debent. Signis verò, corporum accidentibus, ex quibus corpora ipsa dignoscuntur. Causæ sunt ex quibus custodia sanitatis perficitur. Harum materiam quatuor generibus iunctorum probatissimi sunt complexi: admouendis, educendis, faciendis, extrinsecus incidentibus. Et admouendorum quidem nomine, cibus, potio, & si quid medicamentorum intrò sumitur, etiam aër attractus, intelligitur. Faciendorum verò, frictio, ambulatio, vestio, equitatio, denique omnis motus. Quòd si non quiuis motus exercitatio est, sed solùm qui valentior est: adijciatur motui exercitatio, ut sint faciendæ, tum motus, tum exercitatio. Referuntur ad hoc causæ genus, somnus, vigilia, & venus. Ex foris incidentibus primus est circumdatus nobis aër, deinde quæcunque lauantium vnguentiumve cuti propinquant: etiam si quòd medicamentum sanitatis tuendæ fines non excessit, veluti sal, myrta, nitrum, aphronitrum, & aquarum aliquæ sponte natarum, & calentium. Educendorum verò materia prædicta paulò supra est.

40 An verò quatuor illis generibus rectè ex aduerso diuisio

c      causerum

causarum generis sit facta, non facile dixerim: cum melius  
 forrasse sit admouendis, educendis, faciendis, & incidenti-  
 bus, alterari immutarique corpus dicere: mutationem verò  
 aut in qualitate fieri, aut quantitate. In qualitate, dum aut  
 incalescit, aut refrigeratur, aut siccescit, aut humectum red-  
 ditur. In quantitate, dum alitur, aut inanitur. Iam inanitionem  
 ipsam, duplicem quoque esse. Alteram excrementorū,  
 de quibus mox diximus. alteram naturalis substantiæ no-  
 stræ assidue defluentis, quæ nutritioni ex aduerso opponi-  
 tur. Notasse hoc loco operæ precium fuerit homonymiam 50  
 quam Hippocrates in opusculo de nutritione distinxit his  
 verbis: Alimentum aliud est quod nutrit, aliud quod quasi  
 est nutriens, aliud quod nutriturum est. Quippe ei quod pri-  
 ma significatione alimentum siue nutritio est, substantiæ  
 ipsius fluorem rectè opponas. Ei verò quod in secunda si-  
 gnificatione accipitur, tum hæmorrhagiam, id est sangui-  
 nis profluuium, tum vno verbo omnem sanguinis inani-  
 tionem. Ei verò quod tertio significato dicitur, vomitum &  
 lienteriam, id est intestinorum leuitatem. Verùm de ta-  
 libus diuisionibus statuere pro arbitrio cuius liceat. 60

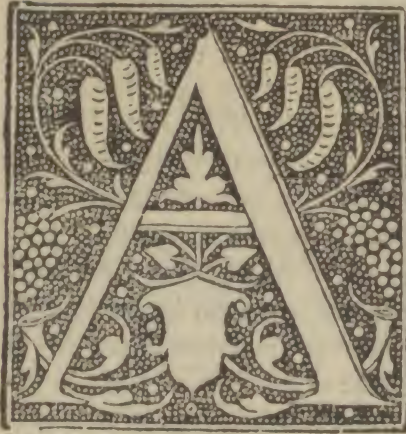
Quisquis autem propositam artem rite administra-  
 bit: hunc omnis materiæ quæ ad salubrem victus  
 rationem pertinet, vires habere compertas est  
 necesse: quando hinc demum dexter eius  
 oritur vsus. Cōtingit autem dexter eius  
 vsus vbi opportunum cuiusque tem-  
 pus ac modum quis inuenerit.

Quare huc potius censeo pro-  
 perandum, quàm prauis o-  
 pinionibus refellendis  
 immorandum. Sed 70

quoniam satis ver-  
 borum primùm  
 hoc volumen  
 continet,  
 claudetur hoc  
 loco.

Quod reliquum operis est,  
 in cæteris exequemur. 80

GALENI DE SANITATE  
TUENDA LIBER SECVNDVS,  
Thoma Linacro Anglo interprete.



1. **A**rtis quæ de sanitate tuenda instituitur, summas, scoposque proximum volumen edocuit. Nunc singula membratim distinguere tentandū: initio rursus ab ijs sumpto in quib⁹ proximus liber est finitus. Proponatur itaq; nobis in hoc libro saluberrimæ naturæ puer, qui iam tertium ætatis suæ septennium ingreditur. Cuius corpus effingere componeréque, quoad fieri potest, quàm optimè, propositū sit. Ac primùm hoc ipsum definiendum, quid sibi velit quòd adiecimus optimè. vult autem nimirum illud: veluti corporum ipsorum numerosa sanè diuersitas tradita est, ita vitæ rationum quibus viuimus, species sunt diuersæ. Ergo fieri nequit vt in qualibet proposita vita optimam corporis nostri curam administras. Sed quæ cuique optima sit, hanc vtique licet. Quæ absolute sermone optima sit, in omni exequi vita non est. Nam maxima hominum pars implicitam negocijs vitam agit: quos etiam lædi ab ijs quæ tractant est necesse: nec tamen mutare cōditionem licet. Alij enim per inopiã in eiusmodi vitæ sortem incidunt, alij seruitute, quam aut à parentibus hæreditariam acceperunt, aut aliã per vim aliquam capti raptiue. quas solas esse seruitutes vulgus existimat. Mihi vero, & qui ambitionis, aut cuiusuis cupiditatis gratia, negocijs impeditam vitam delegerunt, quo minus corpori vacando vacare queât, ij quoque seruire vltro hominis & quidem pessimis videntur. Quare his optimam prorsus corporis curam scripsisse, superuacuum sit. Verùm si quis planè tum animo, tum verò optione sit liber, huic præcepisse fas est quæadmodum & sanitate plurimum fruatur, & morbis minimè tentetur, & commodissimè citràque molestiam senescat. Quinetiã sanitatis tuendę methodus, sicut alia planè quælibet ratio viæque, eiusmodi docèdi initium postulat. Siquidè

20  
30  
40

c ij quod

quod simplex inculpatumque est in omni genere, id cæteris omnibus quæ nec simplicia sunt, nec culpa vacant, ceu regula quædam præponi postulat. Sanè simplex inculpatumque in corporibus quidem est quod optimo est habitu: in vitæ generibus, quod omnino liberum est. Primum igitur hoc libro duo hæc coniuncta tractemus. Deinde cuique vitioso corporis statui vita libera sit adiuncta. Mox optimæ corporis constitutioni, singulæ seruilis vitæ species copulentur. Postremò vitiosos corporum habitus cum seruilibus viuendi generibus maritabimus, siquidem plenus nobis absolutusque sermo futurus est. 56 C. Quodnam igitur propositæ artis initium cœperimus ad eius tutelam corporis quod & optimæ sit notæ, & tertium ætatis septennium iam ingressum, & cæteris posthabitis omnibus vni corporis curæ vacet? Mihi sanè videtur id quod ab Hippocrate traditum est tum in Aphorismis, cum ait: Labor cibum præcedat, tum in popularium morborum sexto volumine, vbi ita ad verbum præcipit: Labor, cibus, potio, somnus, venus, omnia mediocria, nam & modum ipsum singulorum definiuit addito ad finem dictionis epitheto, mediocria, & tempus æquè signauit, ipso sermonis ordine. 66 Quippè sanitatis tutelam à labore est auspicandû, quem excipere debent cibus, potio, deinde somnus, mox venus: in ijs videlicet quibus venere est sciendum. Nam reliqua certè omnia cuiusque ætatis sunt cõmunia. Venus etate tantum florentium est, vtrique quo tempore etiam eius vsus est. Quæ enim hæc vel præcedunt etates, vel sequuntur: aut plane serua non effundunt, aut certè infœcundum aut malè fœcundum effundunt. Verum discretio de venere, in suum locum differatur. A laboribus vero ardiendum illo ante omnia discusso, an idem sint labor, 70 motus, & exercitatio: an labor & motus idem, aliud verò ab exercitatio: an motus res diuersa, labor & exercitatio atque aliquam differant. Ac mihi quidem nõ quiuis motus exercitatio videtur, sed tantum si quis vehementior est. Quoniam autem eorum quæ ad aliquid dicuntur, est quod vehementius dicitur: fieri potest vt idem motus alteri sit exercitatio, alteri non sit. Terminus igitur vehementiæ, esto anhelitus alteratio: quando in quibus nulla fit anhelitus mutatio, hos nondum exercitationes vocamus. Quod si quis maior celeriusve aut crebrius iam ex motu aliquo respirare co 80 gitur)

gatur : huic certè tantus motus exercitatio fuerit. Ea igitur  
 communiter exercitatio vocatur, propriè verò à loco Græ-  
 cè denominatur, quem gymnasium ipsi appellant. Is locus  
 est in publica aliqua vrbis regione extructus, quo vngendi,  
 fricandi, luctaturi, discum iacturi, aut tale quippiam factu-  
 ri, confluunt. Laboris appellatio idem mihi significare vi-  
 detur cum priore significatione nominis gymnasij siue ex-  
 ercitationis, nempe communi illo quod prædiximus: quip-  
 pe cum & qui fodiunt, & qui metunt, & qui equitant, non la-  
 10 borent modò, sed etiam exercitentur, communi saltem ex-  
 ercitationis appellatione. Et de nominibus quidem ita no-  
 bis determinatum sit. Atque ad hæc significata, omnis mi-  
 hi deinceps sermo inaudiatur. Nec tamen si quis est qui ali-  
 ter vti velit, prohibeo: quando non huc de recto nominum  
 vsu disputaturus accessi, sed quemadmodum sanitas custodi-  
 ri maximè possit. Ad id verò cum percommodum erat de  
 exercitatione, labore, omni denique motu distinguere: no-  
 minū significatus definire sum coactus. Atque exercitatio-  
 nis commoda, etsi in priore volumine tradita sunt, non in-  
 20 utile tamen sit hic quoque paucis ea denuo repetere: quan-  
 do ea non solum scopus, sed etiam veluti iudices sunt om-  
 nium quæ sigillatim in exercitationis arte geruntur. Fuere  
 autem (arbitror) genere duplicia: hæc quidem ad excremen-  
 torum linanitionem, illa ad euexiam, id est commodam  
 corporis habitudinem efficacia. Nam quoniam vehemen-  
 tior motus exercitatio est, necesse quidem est tria hæc ab ea  
 perfici in corpore exercitando, mēbrorum duritiem ex mu-  
 tuo ipsorum attritu, genuini caloris augmentum, & spiritus  
 citatiorem motum. sequi verò hæc, reliqua omnia priuatim  
 30 commoda quæ corpus exercitijs accepta refert: utique ex  
 membrorum duritia, tum vt minus ex labore afficiantur, tum  
 ad labores robur. Ex calore, tum deducendorum in corpus  
 validum attractum, tum immutationem magis expeditam,  
 tum nutritionem magis fœlicem, tum vt singulæ corporis  
 partes sint (vt ita dicam) perfusæ. Cuius affectus beneficio  
 & solida mollescere, & humida tenuari, & exiguos corpo-  
 reæ molis meatus laxiores fieri accidit. At ex spiritus valen-  
 tiore impetu & purgari hos omnes meat⁹ necesse est, & ex-  
 crementa expelli. Atqui si exercitatio hæc præstat: haud dif-  
 40 ficilè sanè sit tempus vtendæ eius statuiffe. Nam quoniam  
 c iij digestio-



CALE. DE SANI. TVEN.

digestionem in corpus adiuuat: non debet cum administra-  
 tur, crudi incoctique cibi aut succi multitudo vel in ventre  
 vel in vasis contineri, vnde periculum sit ne priusquam per  
 maturam concoctionem utilis sit, in omnes animalis par-  
 tes rapiatur. Quoniam verò & exiguos meatus expurgat,  
 & excrementa expellit: vtilius est ante comedendum eam  
 adhiberi. Siquidem quæ impura corpora sunt, atque ab ex-  
 crementis parum purgata: hæc quo magis nutries: magis læ-  
 des. Ex his itaque patere arbitror, tum esse ad exercitatio-  
 nem commodissimum tempus, cum hesternus cibus duplici  
 concoctione iam præsum sit confectus, & ea quæ in ventre,  
 & ea quæ in vasis sanguinis agitur: ac iam denuo cibandi  
 tempus instet. Quòd si aut prius, aut posterius exercitatio-  
 ne vtere: aut crudis hominem impleueris, aut pallidæ bilis  
 prouentum auxeris. Sanè huiusce temporis nota, color est  
 vrinæ. Quæ enim aquæ speciem præfert: crudum adhuc in-  
 uentus esse indicat succum eum qui à ventre summittitur. Quæ  
 verò rufa biliosaque est: iam dudum concoctum esse huius-  
 modi succum. Quæ modicè pallet: peractæ modò secundæ  
 concoctionis est signum. Cum nanque bili infecta vrina 60  
 nondum est: aquæ speciem alborémque præfert. Cum verò  
 plus iusto eius bilis acceperit: rufa cernitur. Ergo cum me-  
 diocriter est rufa, mediocriterve pallens: tum est exercita-  
 tio adeunda, sed expulsis prius excrementis quæ vel in ve-  
 fica vel inferiore aluo continetur. Verendum enim ne quid  
 ex his in habitum corporis rapiatur, correptum videlicet co-  
 loris vi, qui per exercitationem accenditur. Ergo si quis po-  
 sita iam veste protinus ad valentiores motus accedat prius-  
 quam totum corpus molliatur, & excrementa extenuentur,  
 & exigui carnis meatus laxentur: timor est solidarum quar-  
 iam ruptum aut conuulsam iri. Timendum præterea est  
 excrementa spiritus impetu impulsa, prædictos meatus ob-  
 turent. Sin sensim prius calefaciendo, & solidas ipsas præ-  
 mollieris, & humores tenuaueris, & exiguos meatus laxa-  
 ueris: nullum periculum nec rumpendi alicuius, nec obstru-  
 endi, exercitato impendebit. Vt ergo hæc fiant, oportet lin-  
 teolo totum corpus mediocriter fricando prius callacere,  
 mox oleo fricare. Neque enim protinus accedendum ad  
 pingue ceseo, ante videlicet quam cutis incaluerit, & mea-  
 tus laxentur, & vt semel dicam, quam præparatum aptumq;  
 corpus

corpus sit ad oleum capiendū. Ei rei satis omnino, sunt pau-  
 ci manuum circumactūs, qui nullo compressu sint graues,  
 & modicè celeres, huc demum veluti ad metam directi, vt  
 corpus citrà compressum calefaciāt. Siquidem peractis his,  
 cernere licebit floridum ruborem per totam diffundi cutē.  
 Tum igitur pingue inducēdum, & nudis manibus quæ me-  
 dium inter molle durūque modum seruant, infricandum:  
 quatenus neque coactum constrictūque corpus sit, neque  
 vltra quàm par est laxum remissūque fiat, sed legitimū  
 10 naturæ modum seruet. Infricandum verò primo contrecta-  
 tu blandius, inde sensim paulò fortius, eaten<sup>9</sup> aucta semper  
 ad valentius frictione, quoad iam carnem manifestè pre-  
 mat, citrà tamen læsionem, haudquaquam tamen tam vali-  
 da frictione diu vtendum, sed semel aut bis in quaque par-  
 te: quandoquidem non eò ad hunc modum fricatur hui-  
 pueri corpus, vt iam duretur, cū id iam ad exercitationem  
 producimur, sed potius quò tum promptitudo ad exercita-  
 tionis functiones excitetur, tum robur intrò reuocetur, ac  
 raritas laxitasque quæ mollem frictionem consecuta est,  
 20 constringatur ac cogatur. Quippè medio temperamento  
 seruari huius pueri corpus oportet, nec vsquam durum mol-  
 léve effici, necubi naturale eius incrementum inhibeatur.  
 At procedente tempore, vbi iam adoleuit, tum verò durio-  
 re frictione vtetur, præterea frigida ab exercitando laua-  
 3. tione. Verū de his post agendum. In præparatoria verò  
 ante exercendum frictione, quæ huc spectat, vt corpus mol-  
 liat, mollis duræque mediam qualitatem dominari oportet,  
 ac pro eiusdem qualitatis ratione quicquid reliquum est  
 30 circumactūque frictiones esse debebunt: nec supernè modò de-  
 orsum, aut infernè sursum adhibitæ, sed etiam tum in sub-  
 rectum, tum in obliquum, tum in transversum, tum in sub-  
 transversum. Voco transversum, quod recto est contrarium,  
 id Græcè ἐγκάρσιον appello, Subtransversum verò, quòd pau-  
 lulum ab hoc in vtranque partem declinat, quòd σιμῶν dico.  
 Rursus subrectum, quòd à recto paululum vtroque versus  
 recedit. Obliquum, quòd recti transversique planè est me-  
 dium. illud πλάγιον, hoc λόξον Græcè nomino.

c iij.

transuer-



Quinetiam  $\tau\rho\iota\tau\iota\varsigma$  aut  $\acute{\alpha}\nu\acute{\alpha}\tau\rho\iota\tau\iota\varsigma$  Græcè dicere, nullum discrimen faciet, modò ne lateat  $\acute{\alpha}\nu\alpha\rho\iota\tau\iota\omega\varsigma$  nomen veteribus vsitatus  $\tau\rho\iota\tau\iota\omega\varsigma$  recentioribus magis vsurpari. Nos Latinè frictione, frictu, perfrictione, promiscuè legentium venia utemur. Variùm autem fieri manuù tum iniectum, tum circumactum velim, quò videlicet vniuersè quoad fieri potest, musculorum fibræ omni ex parte fricentur. Siquidem eius sententiæ esse, quasi transuersa frictio (quam etiam rotunda aliqui vocant) duret, denset, contrahat, & constringat: recta contrà rarefaciat, laxet, molliat & resoluat corpora: eiusdem planè inscitix est cuius cætera quæ plerisque gymnastarum de frictione traduntur. Nam qui plus de frictionum virtute afferat quam quæ Hippocrates in eo libro prodidit quem  $\kappa\alpha\tau\iota\omega\tau\epsilon\iota\sigma\iota\omega\varsigma$  inscripsit, nemo planè est. Ait enim dura frictione ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocri crassescere. Habent verò se eius verba ad hunc modum: Frictio vim habet soluendi, ligandi, carnem augendi, minuendi. Nempe dura ligandi, mollis soluendi, multa

« multa minuendi, mediocris carnem augendi. Quatuor enim hæ genere differentiarum, ex quadruplici omnis frictionis tum virtute tum usu oriuntur. Quod si medias quoque harum, quæ vnà cum his intellegendas se exhibent adnumeret, sex in vniuersum differentiarum existent. Vnde nam igitur plurimis neotericorum gymnastarum succurrit tam numerosas frictionum differentias prodere, quas vel numero comprehendere facile non est? Non aliunde certè quàm quod Logicæ contemplationis planè expertes, cum proprijs frictionum differentijs externa alienaque imprudentes nonnunquam confundunt. Interim etiam illa quibus singulæ frictiones peraguntur, adiungunt. Interim tum iustas ipsas inter se frictionum differentias connectunt: tum verò cum his etiam quas ipsi perperam excogitarunt. Cùm enim dicant frictiones inter se distare, quod aliæ sub dio fiant, aliæ sub tecto, aliæ in admista vmbra, rursus aliæ in perfato loco, aliæ in tranquillo, item aliæ in calido, aliæ in frigido, aliæ in sole, aliæ in balneo, aliæ ante balneum, aliæ in palestra: talémque catalogum faciunt: sanè nõ proprias frictionum differentias afferunt, sed ea sine quibus qui fricatur esse non potest inculcant: quippe quem necesse omnino est in aliquo terrarum loco esse, præterque locum, vel æstate, vel hyeme, vel alio anni tempore. Cùm verò ita dissidere dicant inter se frictiones, quod aliæ cum copioso oleo, aliæ exiguo fiant, aut prorsus sine oleo, idque vel manibus tantum, vel etiam cum puluere, vel per linteum, atque hoc vel asperum, vel lenè: causarum planè quibus frictio dura mollisve efficitur, enumerationem faciunt. Ex quo nimirum causarum est genere & quod ipsæ fricantiû manus duræ aut molles sint, item validè premant, blandève sint admotæ. Tertia species quam adferunt ij qui multas frictionum differentias autumant: inde nascitur quod omnia iam dicta inter se per coniugationes quasdam copulant. Qui itaque ex his aut externas rerum circumstantias, aut verarum differentiarum causas inter se copulant, facile deprehenduntur parum rectè sentire. qui verò ex proprijs & synceris differentijs coniugationes necant, horum non adeò facile deprehenditur error: imò nonnulli sapientiæ quoque laudem retulerunt, Hippocrate ipso plus aliquid inuenisse crediti: quorum est Theon gymnastes, qui rectius quàm Hippocrates sensisse de frictione

ctione est visus. Nam cum is in modo cōprehensis verbis in  
 ea differentia quæ ex qualitate spectatur, mollem & durā:  
 in ea verò quæ ex quantitate, multam & mediocrem collo-  
 cet: Theon qualitatis quantitatisve minimè faciendam mē-  
 tionem seorsum censet, scribens cū alibi tum verò in ter-  
 tio gymnasticorum hunc in modum: De frictione præci- 75  
 pientes placet quantitates semper cum qualitatibus coaptā  
 das esse. Per se nanque imperfectiores sunt quàm vt aliquis 75  
 successus ex ipsis proueniat. quippe mollis frictio pro quan-  
 titatis modo triplex opus efficit. pauca enim leuiter carnē 50  
 remittit, ac facillè contrectabilem, siue tactu mollem red-  
 dit. multa euaporat & liquat. mediocris laxa & fluida carne 75  
 implet. Simili modo dura pro quantitatis ratione totidem 75  
 numero effectus reddit. Multa nanque adhibita contrahit 75  
 constringitque corpora, & phlegmonæ persimile quippiam 75  
 relinquit. mediocris implet imminuta & euidenter circun- 75  
 scripta expressaque carne. exigua verò in summa cute rubo 75  
 rem ad tempus excitat. Non censet autem de dura per se 75  
 & seorsum quicquam gymnastæ præcipiendum, sed ei quan-  
 titatem adiungi debere, si quis paulò commodior ex artis 60  
 opere successus sit futurus. Pari modo nec de molli per se &  
 seorsum quicquam nunc tradendum existimat. Neque enim  
 adhiberi vsquam posse mollem frictionem tantum, & quæ  
 nec multa, nec exigua, nec mediocris sit. Deinde memorat  
 quæcunque per coniugationem in corporibus nostris natu-  
 raliter efficiunt, vtique paucam cū molli remittere leui-  
 ter, & mollem reddere pronuncians: vbi aliud planè nihil  
 quàm quod Hippocrates verbo soluere significauit, alijs ver-  
 bis interpretatur. Quippe laxare carnem, & mollem redde-  
 re, quid aliud est quàm soluere, quæ colligata & coacta fue- 75  
 re? Adiecit verò sermoni, leuiter siue quodā modo, non ge-  
 nus actionis immutans, sed quantitatem eius definiens. Mol-  
 lit enim cū exiguè adhibetur eiusmodi frictio: quando-  
 quidem si amplius sit adhibita, mollit quidem & tunc, cæte-  
 rum largius. Quòd ergo nec magnopere nec mediocriter,  
 sed exiguè remittit mollitque corpora exigua ac mollis fri-  
 ctio, per verbum illud leuiter. quod adiecit, declarat: ne hic  
 quidem per hoc saltem ijs quæ Hippocrates præcipit, quic-  
 quam tradens magis amplum: æque nec cum mediocrem &  
 mollem addere corpori inquit laxam & fluidam carnem. 80  
 Nam quo-

- Nam quoniam mediocris: idcirco carnem augebit. quoniã mollis: soluet, hoc est planè molliet, id quod tantundem est ac laxam & fluidam carnem efficere. Erat autem huius officium, sicuti de his rectè præcipit, sic & cùm de multa simul & molli disputat, non id modò dicere quòd halitu digerere ac liquare potest, sed qualem etiam carnem relinquit, apponere. Non enim ritu ignis vniuersam substantiam exhaurit liquatque, sed aliquid omnino relinquit. Id igitur quod relictum est, qualenam demum specie sit, adiectum (arbitror)
- 10 sermoni oportuit: neque tantùm multæ frictionis proprio affectu posito, mollis opus omissum. Quòd igitur multa euaporat, etiam ab Hippocrate prius dictum est. Verùm non absolutè de multa Theon sermonem instituit, sed per coniugationem docendum esse censuit, vtique à prima auspicatus, nempe exigua & molli: post secundam aggressus, mollem & multam: inde tertiam memorans, mollem scilicet & mediocrem. Sicuti igitur in prima coniugatione & tertia proprium qualitatis effectum non dissimulauit: ita nec in secunda suppressisse eum decuit: quin
- 20 hic quoque docuisse multam simul & mollem frictionem non modò euaporare, sed etiam mollem carnem reddere: nisi fortè id quod liquare dixit, pro molliere audiendum est. Atque ita quidem verum sit quod dicit. Cæterùm sic non modò Hippocratis doctrinam non accusat, sed multo maximè confirmat. Etenim si mollis frictio semper molle tenerùmque corpus reddit, siue ea exigua, siue multa, siue mediocris sit: tum illi ex quantitate aliquid accedit diuersum: inseparabilis planè à molli frictione erit molliendi facultas: sicuti à dura certè vis durandi, cogèdi, constringèdi,
- 30 ligandi, densandi, aut tactu durã reddendi, aut quomodo-cunque aliter eandem rem interpretari malis. Quippe primũ & propriũ nomen ita affectæ carnis est duritia, vt eius quæ diuersæ afficitur, mollities: quanquam etiam reliquorum quæ dixi nominum quolibet vti licet. Et rationem quidem cur tam varijs nominibus vnã interpretari rem liceat: paulopost apponemus. Nunc quoniam controuersa res non est, causam eius ad præsens saltem differamus. Quòd autem mollem frictionem necessario consequitur vt corpora molliat, id planè clarum ex iam dictis est. Nam si
- 40 nec qui multa ea, nec qui exigua, nec qui mediocri vsus fuerit, durũ

rit, durum vnquam corpus reddiderit: perspicuum est molliendi vim nusquam ab ea seiungi: sicuti nec à dura colligandi & durandi: quippe cum hanc quoque siue paucā, siue multam, siue mediocrem adhibeas, nunquam quantitatis vllius ratione corpus mollias, sed semper duritati plus minusve adicias: scilicet vberius perfricans, plus: parcius verò, minus. Quòd si paucis omnino durisque frictionibus contentus fueris: duritia quoque pro portione respondebit. Sicuti enim qui igni se admouit, semper calefit siue exiguò tempore id facit, siue diu, sed magis qui diutius appropinquat, minus qui breui spatio, minimè verò qui tantùm accessit: ita in frictione quoq; corpus semper pro ratione afficitur: à molli emollitum: à dura duratum: non tamen pari semper mensura, sed à pluscula magis, à parciore minus, à plurima maximè, à minima minimè. Theon ergo cum de molli simul & copiosa frictione disputans, euaporare liquareque eam dixit, si quidem per liquare verbū, inanire intellegit: aliud planè nihil significauerit quàm euaporare. quare bis idem dixerit, prætermiserit autem quod necessariò fuerat addendum, nempe eum affectum qui ex molli frictione in corpore relinquitur. Sin mollire, soluere, remittere, aut aliud quippiam eiusmodi dicere velit: sic sanè reliquerit quidem nihil: cæterum ea quæ Hippocratis sunt, minus idonea docendi ratione explicasse deprehenditur. Quòd itaque eiusmodi docendi modus deterior sit eo quo vsus Hippocrates est, paulo post ostendam. Quòd verò si liquare pro eo quod est mollire accipit, nihil ijs quæ Hippocrates ante prædixit, ampliùs prodidit: planè manifestū est. Nam cum ille præcipiat mollem soluere, multam extenuare: quis nō facillè colligat, qui præsertim mentis sit compos, eam quæ ex molli multaque pariter cōposita sit, extenuare simul ac mollire? Verum nō videtur ita sensisse Theon: sed quod in primo Gymnasticorum vnico verbo extenuare dixit, id in tertio duobus extulit, nempe euaporare ac liquare. Habent verò se eius verba in primo ad hunc modum: Contrariarum verò, mollem quidē si multa sit, extenuare corpora: sin mediocris, carne implere, vtique delicata & fluida. Apertè enim hoc loco mollem simul & multam frictionem extenuare corpora confirmat. Quòd autem necesse fuerat non solum multæ frictionis proprium effectum, sed etiam mollis tradere: ipse quoq;

Theon

Theon per ea quæ subiecit, ostendit. In quibus cum de dura præcipit, constringere multam, coarctareque, & phlegmone simile quippiam parere ait. Quippe quod moderata quantitate adhibita possedit: id copiosius adaucta, magis obtinuit. Omnino ergo duram mediocriter adhibitam, dura carne implere fatetur: ita ut è diuerso mollem mediocriter adhibitam, ipsam quoque carne implere, sed ea molli. Accidit verò Theoni cum de molli simul & multa frictione sermonem faceret, nullum mollis effectum prodidisse, rursus cum de multa simul & dura, nullum duræ exposuisse. Nam si liquare, inanire, & digerere, pro eodem accipit: de multa quidem aliquid dixerit: de molli planè nihil: quemadmodum etiam in eo quod de dura multaque scribit, duram quidem constringere, ligare, & phlegmone aliquid persimile facere affirmat, quantitatis verò planè nihil meminit: tamen si par fuerat de hac quoque aliquid dixisse. Nam illud confessus est, si mediocriter sit adhibita, obesitatem facere. Quid igitur efficiet multa si supra mediocrem sit adhibita? Prorsus enim aut illius affectum tuebitur, aut alterabit. Sed si quidem ser-  
 10 uabit, certè multa frictio supra mediocritatem adhibita nihil plus adijciat. Sin plus aliquid efficiet: aut minuet carnem, aut adijciat. Verùm si minuet, extenuabit. Si adijciat: carnem implebit. Atqui non adijciat carnem. extenuet ergo necesse est. Verùm Theon de hac differentia nihil meminit, sed omnino subticuit, minimè planè definiens extenuetne dura copiosè adhibita, an carnem augeat, an seruet eundem quæ ex mediocri accepit carnis modum: sed tantum quod constringit coarctatque, & phlegmone simile quid faciat, confirmans. Conueniebat autem non hoc modo dicere, sed etiam  
 20 quod emaciat. Apparet ergo Theonem aut Hippocratis artem hoc loco non intellexisse, aut hominem laudare noluisse, qui tam breui sermone omnes non solum differentias frictionum dixerit, sed etiam vniuscuiusque opus & vires. Nam qui transeunter, veluti canis Nilum, verba eius delibat: quatuor cum duntaxat meminisse arbitretur. Verùm non ita serres habet: imò alias duas necessariò in ijs quas dixit, subauditas insinuauit. in qualitatis differentia, duræ mollisque mediam, quæ nimirum mediocris est. in ea verò quæ à quantitate accipitur, exiguam: quando exiguam aliquam necesse  
 30 est copiosam esse contrariam. Porro antiquæ interpretationis for-



GALE. DE SANITA. TVEN.

nis formula ita est brevis, vt non pauca sæpe ipsa saltem di-  
 ctione præterire videatur, quæ tamen necessario dicta ipsa  
 sequuntur. Quamobrem (arbitror) etiam enarrationes scri-  
 bimus quæ veluti præcant ijs qui parum exercitati antiquæ  
 dictionis celeritatẽ assequi non valent: veluti in hoc ipso  
 loco facimus. Si nanque dura ligandi, mollis soluendi vim  
 habet: quæ supra modũ soluta corpora sunt, ea duriter pla-  
 nè fricãda sunt. cõtrà quæ cõstricta sunt, molliter. Quæ mo-  
 dicè se habet, nec molliter nec duriter, sed quatenº fieri po-  
 test, vtroque declinato extremo. Egregius verò videlicet 50  
 Theon primũ in eo fallitur, quòd neq; mediocris qualitate  
 frictionis vires tradidit, neq; vsum: sed semper ita præterit,  
 tanquã nulla sit. Verũ de hoc paulopost agemus. Sicuti verò  
 in ijs differẽtijs quæ in qualitate spectãtur, ex quãtitate nõ  
 solũ dura mollisq; cõsistũt, sed etiã media: ita & in ijs quæ  
 ex quãtitate ducũtur, nõ solũ multa & pauca, sed etiã media  
 noscitur. Cur igitur in ijs quæ ex qualitate trahũtur, mediã  
 omisit Hippocrates: in ijs quæ ex quãtitate, exiguã? Temere  
 id fecisse videri fortasse cuiquam potest: oportere enim in  
 ijs quæ cõpendio tradantur, summis inter se contrarijs res 60  
 definire: quod horum medium sit atque mediocre, transire:  
 vt pote quod ex summis ipsis vltro sit noscendum. Ipse igitur  
 tum hoc docere, tum senis sententiam clariorem redde-  
 re conabor, rem planè hoc loco nõ necessariam, cũ quæstio-  
 nes id genus in enarratorijs libris soluere soleam. Sed quo-  
 niã semel huc descẽdi, vt pro Hippocrate imperitis istis re-  
 spondeã, in quibus ipsi falsi, rectè præcipientem calumniã-  
 tur: non pigebit hoc quoque adiecisse. Cũ igitur duo sint  
 toto genere inter se diuersa atque disiũcta, si modò id quod  
 facit, ab eo quod fit, genere dispescitur: frictiones quidẽ ex 70  
 eorum numero sunt quæ faciunt: qui verò ab his in corpore  
 relinquuntur affectus, ex ijs quæ fiunt. Quare cõtrarietates  
 quoque alias in frictionũ genere, alias in affectuum qui ab  
 his proueniũt, necesse est statui. In frictionũ genere tum du-  
 ram & mollẽ, tum multam & paucam. In affectibus verò &  
 eam quæ veluti colligatio & solutio corporũ est, & gracili-  
 tatem ac crassitudinem. Ac prior quidẽ affectuum contra-  
 rietas, ex priore frictionum cõtrarietate nascitur: secunda  
 nõ item. Euenit enim in hac vt gracilitas proueniat ex mul-  
 ta, carnis incrementum ex mediocri. Quippe pauca au- 80  
 gendæ

gendæ carni nondum sufficit : quòd videlicet id quod car-  
 nis incrementum accipiet , & sanguinis moderato acces-  
 su , & valida virtute eget . Quorum vtrunque mediocris  
 frictio commodè præstat , pauca neutrum , nec abunde , nec  
 satis . Quoniam igitur non in idem coibant frictionum  
 affectionumque contrarietates : coëgit verò eum compen-  
 diaria docendi ratio per contrarietates positas sermonem  
 absolueret : vtiliore contrarietate accepta , minus vtilem con-  
 sulto omisit . Porro vtior ea est quæ in affectibus , quàm  
 10 quæ in frictionibus spectatur . Idque duplici ratione asseri-  
 tur : vnà quæ ab artis fine sumitur . ( quippe frictiones ad cor-  
 poris affectum ceu finem diriguntur , finis enim ijs quæ præ-  
 se , semper est præstantior : quanto nimirum id cuius gratia ,  
 ijs quæ ipsius gratia fiunt . ) Altera quæ à claritatis ratione  
 accipitur . intellectus nanque multæ & mediocris affectibus ,  
 facillimum est exiguæ opus contueri . Non perinde tamen  
 mediocris frictionis perspicua vis est . Quinetiam tertium  
 hoc ipso de frictionibus sermone bellissimè docuisse Hip-  
 pocratem inuenias . Præcedere nanque eorum doctrinam  
 20 oportet quæ liquidò peragi cernuntur , sequi verò eorum  
 quæ minus liquidò & obscure : idque siue de his expressis  
 verbis scripseris , siue lecturis ea intelligenda relinquant . Est  
 verò euidēs atq; in aperto mediocris frictionis opus , ipsum  
 scilicet carnis incrementum : obscurum verò pauca : quippe  
 quæ nec auget nec minuit carnem , nec omnino euidēs ali-  
 quid videtur efficere , nisi quòd parum calfacit , At id omnis  
 frictionis commune opus est . Quare cum neque euidēs ali-  
 quid efficit , & quod facere videtur , proprium eius non est ,  
 sed omnis frictionis cōmune : nō sine causa est ( vt arbitror )  
 30 omissa . Quòd igitur omnis frictionis calorem accendere  
 cōmune opus sit , non satis quod ab Hippocrate prodatur ,  
 dignum præceptum est . Quid verò quæque frictio pro-  
 prium efficiat : id vt Hippocrati necesse tradere , ita nobis  
 certè vtile erat discere . Reductis enim veluti in elementa  
 simplicibus differentijs , vniuersam frictionum rationē ab-  
 soluit , quemadmodum carnem adijcias , quemadmodū de-  
 trahas , quemadmodum corpus mollias , quemadmodū con-  
 stringas . Cū his vnà protinus se promunt tum media ear-  
 rum opera , tum ea quæ per coniugationem faciunt . Media ,  
 40 cū neque ligare corpus nec soluere , nec carnē augere nec  
 minuere

minuere studemus. Quæ per coniugationem, cū verbi gratia pariter colligare & carnem addere. Quis enim non videat, cū duram carnem adijcere corpori volumus, frictionem duram vnà cum mediocri modo esse petendā? veluti cū mollem addere studemus, frictionem mollem & quantitate mediocrem adhibendam: & per alias cōiugationes ad portionem. Quas nonnulli gymnastarum tanquam sua ipsorū inuenta tradētes, dum Hippocratem accusant, ipsi vehementer delinquūt: & quòd eum qui de his primūm præcepit, merito laude fraudant: & quòd cū eius inuenta sibi tribuāt, etiam (quod atrocius multo est) calumniari hominem non dubitant. Accedit quòd nec simplices differentias aptè inter se alternant. Decuerat enim (arbitror) eum qui rectè ad particulares complexionem descendere voluit: nec vniuersas senario numero comprehēdere, veluti Theon facit: nec aliquod eorum proprium vel quātitatis vel qualitatis opus omittere: quemadmodū in mollis simul & multæ, opus mollis: in duræ simul & multæ, effectum multæ prætermisisse eū ostendimus: sed has quoque adiecisse, & particulares coniugationes nouē fecisse. Quippe tres quæ à qualitate frictionum sumuntur differentiæ, si eas tribus quæ à quantitate du- 60 cuntur, iunxeris: nouem coniugationes effeceris: sex quæ à Theone sunt positæ in ijs quæ paulo suprā memorauī verbis, & tres quæ ab eo sunt prætermisæ dum mediam mollis duræque omisit: quanquā ne intellegere quidem neque mollem frictionem neque duram fas est vt non simul intellegatur & mediocris. Cui si tres quantitates differentias iunxisset: nouem ita vniuersas frictionum differentias effecisset, non sex. Eas ipse nunc in descriptione exponā, in qua duorum versuum qui supernè deorsum pingūtur, priorem, qualitatum intelligi volo: secundum, quantitatum. 70

Dura            Pauca  
                  Multa  
                  Mediocris.

Mollis.        Pauca  
                  Multa  
                  Mediocris.

Mediocris.    Pauca  
                  Multa  
                  Mediocris.

Nouem 80



stinam potius mediocritatem ad vnguem seruari. Quare  
 neque duriter id, neque molliter, neque multis frictionib<sup>9</sup>,  
 neque quantitate mediocribus, sed paucis, & qualitate me-  
 diocribus infricabimus: nihil ultra molli quam vt ad exer-  
 citandum præparemus: ac rursus cum iam satis exercitatu  
 sit, apotheraia curemus. Vocetur autem nobis sicuti recen-  
 tioribus gymnastarum apotheraia, ea frictionum portio,  
 quæ post exercitationem adhibetur. Sanè Theon nullam  
 ex ijs quas protulit coniugationibus, eiusmodi corporis na-  
 turæ accommodare potest: cum sex in vniuersum nomina- 50  
 rit: priores treis, mollis: reliquas, duræ: & neque mollium cu-  
 iusquam eiusmodi corpus egeat, neque durarum, sed eius  
 quæ harum media sit, quam scilicet mediocrem in qualita-  
 te dixisse par est. Liquidòque patere iam arbitror quâtope-  
 re lapsus Theon sit, mediam duræ mollisque præteriens. Si-  
 quidem ad optimum statum corporis nullam harum quas  
 protulit coniugationum, accommodare fas est. nec cum inte-  
 gra planè valetudine corpus fruitur, nec etiam sicubi corri-  
 gi postulat. Quippe vbi planè valet, sola præparatoria fri-  
 ctione eger: quam exiguam ac mollis duræque mediam esse 60  
 ostendimus. Vbi iusto gracilius crassiusve effectum est, non  
 tamen in qualitate alterata caro quicquã est, sed planè mol-  
 lis ac duræ mediū modū seruat: si uidem emaciare stude-  
 mus, & multam & qualitate mediocrē adhibebimus. sin re-  
 ficere, tum qualitatis tum quãtitatis ratione medioerē. Has  
 treis cōiugationes vltimo loco post sex in descriptione ex-  
 posui, hoc cōsilio, vt oēs eas à Theone prætermittas indica-  
 rem. Quoniam igitur nō solūm prætermittas ab eo, sed etiã  
 vtilissimas easdē prætermittas disputatio nostra docuit: de-  
 inceps tempestiuum arbitror ad ea quæ paulo antè distuli- 70  
 mus refert: ac primūm illud, quod doctrina ea quæ per rerū  
 elementa traditur, cæteris sit vtilior: quippe quæ & sub cō-  
 pendium rem omnem cogit, & memoriæ affigit, & reminis-  
 centiæ faciliè suggerit, ac omnium quæ singulatim agētur  
 rectūsum promptè suppeditat, ceu ad pauca & certa elemē-  
 ta referens. Quis enim non faciliè membratim frictionum  
 differentias, vltim, ac vires inueniat, si semel intellecta sen-  
 sententia, postea dictionem eius memoriter tenet, qua vide-  
 licet docet constringere quidem frictionem duram, soluere  
 mollem, corpus adimere multam, augere mediocrem posse? 80  
 Ex horum

Ex horum nanque notitia ac memoria, primùm sanè quæ  
omissæ in verborum contextu sunt differentias inuenias.  
Mox omnibus inter se complicatis, nouem coniugationes  
efficias. quas paulo supra descriptione sumus cõplexi. quas  
neque inuenisse, neque memoria tenuisse promptum sit, nisi  
quam Hippocrates tradidit, elementaris doctrina præcesse-  
rit, omnium frictionũ ratione in prima principia reducta.  
Ex quibus prorsus inuentis, non ea modò quæ nunc sunt in-  
uenta, nobis suppeterent, sed etiã omnem corruptã doctri-  
10 nam iudicandi facultas superesset. Quippe id methodi, id  
est (sicut veteres interpretantur) viæ & rationis, propriũ ma-  
ximè est, vt ex paruo elementari principio, ad singula mem-  
bratim peruenire possis: tum quicquid perperam est dictũ,  
scientificis id theorematis veluti regula quapiã examinãs,  
iudices. Quòd igitur neque alius quisquam rectè de frictio-  
ne sensit, neq; Theon ipse gymnastes, tamen si eruditius cæ-  
teris de ea locutus: sed Hippocrates, & qui cum sunt secuti:  
satis hæc sunt, *S.* Superest ex ijs quæ ad hunc locũ distulim<sup>9</sup>,  
vt de nominibus ipsis differamus, ne quis eorum numero  
20 deceptus, pares numero affectus cum ipsis appellationibus  
existimet. Duri enim vocabulum, de quadam corporis af-  
fectione propriè dicitur, quã nec interpretari quidem qua-  
le sit, pluribus est opus: nemine vel ex voce ipsa non ad rei  
notitiam perducto. Ad eundem modum & mollis vocabu-  
lum. At rari & densi vocabula non perinde euidenter ipsos  
corporis affectus significant: propterea quòd duplex eorum  
nominum vsus obseruatur. Alter eorum qui propriè loquũ-  
tur, alter abutentium. Ac propriè quidem rarum accipimus  
quod meatus quos Græci poros vocant, magnos per totum  
30 obtinet: sicuti è diuerso densum quod eosdem paruos. At  
per metaphoram, siue abusum, siue quocunque alio genere  
appellasse libet, de laxo coactòque hæc ipsa vocabula dici  
audias. hac enim ratione & aërem & ignem aliquando ra-  
ros dicimus, aquã & terrã densas, scilicet ad elementa ipsa  
translatis appellationibus, quæ tamen & vnita sunt, & ex  
similaribus natura partib<sup>9</sup> cõstant, nec vllos eiusmodi me-  
tus obtinent. Multò his longius à proprietate recesserunt il-  
la quæ per metaphorã ambo sunt dicta, nempe constrictum  
& colligatum. Illud de denso & duro, modò vtroque seor-  
40 sum, modò in eodem ambobus repertis. Hoc rursus de ijs  
d ij dem

dem dicimus, non tamen eadem metaphora, nam quoniam omnia quæ colligata sunt, eadem ad motum impedita sunt, ita nimirum nominarunt & quæ ob siccitatem, frigus, phlegmonem, scirrhum, tensionem, repletionem, aut pondus, ægrè mouentur. Eandem ob causam & contrarijs horum nominibus in contrarijs affectibus vtuntur: remitti, aut resolui, aut laxari dicentes. Oportet autem non nominum inspicere numerum, sed affectuum genera duplicia in totum esse existimare. Alterum quod in similaribus ipsis obseruatur, de quo molle durumve dicitur. Alterum quod in instrumenta-  
 libus meatuum ratione consistit, quod densum esse vel rarum  
 dicitur. hi nanque corporum ipsorum proprii affectus sunt, 50  
 Accersiti vero, & (vt ita dicam) temporarij, quod aliàs meatus ipsi superuacuo humore implentur. aliàs sunt mundi, & modo patètes, modò conuientes. Verùm de his affectibus in sequentibus libris agemus. Nunc ad propositum redeundum, ac primùm clarius adhuc de frictione ipsa differendū: nempe quòd hæc ipsa interdum per se corporibus nostris commodum affert: interdum ijs quæ commodum afferunt, ad eum sanè modū subministrat, quem Hippocrates de deli-  
 gando tradidit, his verbis: Deligatio partim ipsa sanat, partim sanantibus subseruit. Ipsius igitur frictionis effectus sunt & quòd rara densat, & mollia durat. dura verò hæc esse omnino postulat. præterea quòd dura mollit, & densa laxat. hæc contrà mollis sit oportet. Pari modo & quæ carnis augendæ minuendæve causa suscepta est: vtraque per se utile aliquid corpori confert. Quæ tamen ad exercendum corpora præparat, item quæ post exercitationem adhibetur, hæc exercitationibus subseruiunt. Illa modicè calfacièdo, re-  
 nues meatus recludens, & simul excrementa quæ caro con- 70  
 tinet fluxilia reddens, & solidas emolliens. Appellant autè huiusmodi frictionem, præparatoriam: altera apotherapeutice Græcè dicitur. Latinè recuratoriam ad verbum appelles. Hæc cum plusculo oleo administrata, simul pinguitudine humectat, & solidas emollit, & quæ in habitus meatibus continentur, euaporat. Verùm de hac post dicemus, cum de exercitatione egerimus. Sed præparatoria frictio in optimi status natura calfaciendi corporis causa suscepta, prout supra traditum est, fiat mollis primùm, mox vero exercitatio-  
 nem aggressuro dura. ita nanque maxime & mollire pote- 80  
 rit, & ad

ri, & ad exercitationes excitare, & corporis naturam qua-  
 lem ab initio accepit, seruare. Quòd si quid aberratum sit:  
 ad durum id potius spectet. Nā qui breues à modo recessus  
 sunt, ij cutētenus finientur, nullo interiorum alterato. Min<sup>9</sup>  
 verò ledetur ipsa, si ad durū simul & densum recessus à mo-  
 do sint propensi. quippe ita iniuriæ minus opportuna fiet.  
 Adeò si transpiratio per huiusmodi cutim facilis esset, den-  
 sissimam eam durissimamque efficeremus. Nunc quoniam  
 ad vtrunque munus probè esse comparatam oportet, & ex-  
 10 crementa quæ intus conduntur, per halitum emittenda, &  
 foris propinquantium violentiam tolerandam: vtilissimus  
 sanè fuerit medius inter vtrunque excessum modus. Qui  
 si quando fortasse non seruabitur, melior vtique fuerit qui  
 ad durius densiusque pertinebit, quàm qui ad mollius la-  
 xiusque. Nam transpirandi defectum, exercitio sarcire li-  
 cebit. alterius verò affectus vitium, quod est ad externo-  
 rum iniuriam opportunitas, neque aliàs corrigi facilè po-  
 test, affertque præterea coniunctum incommodum non  
 paruum, euaporato subinde non excremento modò, verum-  
 20 etiam ipsius corporis nutrimento. Ergo in ijs differentijs quæ  
 à qualitate sumuntur, aberrare satius est versus eam quæ du-  
 rior est, quàm eam quæ mollior. In ijs quæ à quantitate du-  
 cuntur, in proposita saltem natura & ætate si quid delinqui-  
 tur, versus id quod minus est, id esto. Semper enim eius in  
 præsentī disputatione meminisse oportet, augendi eiusmodi  
 corpus, haudquaquam siccandi, studium esse propositum.  
 Quas verò corporum naturas, & quomodo affectas am-  
 30 plius fricandum sit, postea dicemus, Nunc ad propositā ma-  
teriam reuersi, de mensura ipsa frictionum agamus, ad eundē  
 modum quo pauloante de qualitate egimus. Cōuenit autē  
 hoc loco vt priusquam mensuram definitio, alterius cuiusdā  
 æstimandi mentionem faciam, sine cuius notitia mensurā  
 ipsam nec definiuisse rectè licet nec nouisse. Est verò quod  
 estimandum censeo, aëris qui fricandum corpus continebit  
 remperies: quam vtique in re ipsa monstrare licet: explica-  
 re oratione apertè ita vt interpretationis euidentiæ nihil  
 desit, planè non licet, sed est prorsus inexplicabilis. Verùm  
 si non adeò multum orationi de rei euidentiā desit: abundè  
 fuerit. Præcedit verò hanc & alia quædam consyderatio: nē  
 40 pe quo anni tempore, & in quonam orbis loco, exercitan-  
 dum



CALE. DE SANI. TVEN.

dum statnemus. Duo enim hætenus de eo tantùm definita sunt, corporis status, & ætas. Vbinam autem aut altus hætenus fuerit, aut exercitandus nunc sit, aut quo anni dieive tempore, nihil sanè constitutum est: quanquam pro harum certè cuiusque ratione, mediocritas frictionis est varianda. Ergo ad ea quæ hætenus statuta sunt, hæc quoque definienda sunt, utique potestate inter initia operis iam tradita, nō tamen interpretationis luce clare explicata. Dicēs enim veluti regulam quandam omnium quæ post dicenda erant, positurum me hominem eo corporis statu de quo quæri non possit: obiter nimirum etiam regionum hominis potestate definiui: cum nec optimo temperamento: nec irreprehensibili omnino membrorum modulo corpus vllum in ijs regionibus quæ à temperamenti modo recesserant, gigni possit: sicuti tum ratio docet, tum experientia commonstrat. Quippe sicci, graciles, & veluti torrefacti in æstivosis tractibus homines fiunt. Rursus frigidioris plagæ incolæ, inæquali temperamento visuntur, ut quibus exteriora frigeant: interiora, atque in his viscera, immodice caleant. Sanè optimū corpus, de quo nūc sermo proponitur, veluti Polycleti regula est: cui in nostro situ, utpote probè tēperato, nō pauca similia videas. Apud Gallos verò, Scythas, Aegyptios, Arabas, ne per somnium quidē tale vsquā est vidisse. Nostræ autē regionis, quæ in latitudinem non parvam extenditur, id quod in medio habetur, optimè sanè temperatum est: cuiusmodi patria Hippocratis est. Etenim ea tū Hyeme tum æstate mediocrem temperiç exhibet: vere autē & autumno multo magis. Eiusmodi igitur locum cum corpori proposito dederis: anni quoque tempus, veris medium ipsum dabis. Esto verò & diei in qua nobis exercitandus primū est, maximè quoad fieri potest, ipse meridies: quò videlicet naturalis temperamenti eius vis ab ambiente nullo pacto mutetur. Eadem exigit ratio, ut ne domus quidem in qua exercitandus est, ipso præsertim die calidior frigidiorve sit quā publicus totius vrhis aër. At æstate atque hyeme talis vel arte præparāndus est: nepe hyeme calidior, æstate frigidior: quò videlicet exacta tēperie corpus frictionis tempore fruatur: quando si iusto calidior frigidiorve domus fuerit, in calidiore illico sudabit: in frigidiore neque calefiet profus, nec mollietur vnquam, nec floridum ruberem ostendet, nec

in tumo

in tumorem attolletur. Sunt nanque duo hæc, rubor & tumor, in aëris temperie, & corporis statu temperato, mediæ frictionis notæ. Veluti enim si calidam infundas, primùm quidem corpus intumescit: si largius infundas, decumbit: (ideòq; & Hippocrates de his aiebat, Primùm quidem attollitur, deinde fit gracile.) ita frictio quoque attollit quidem primùm, postea cōtrahit, ac mollem deponit. Ijs ergo qui carnis augendæ causa fricantur, tunc planè finienda frictio est, cùm corpus & intumuit, & ad summum ferè tumorem peruenit. Qui autem ad exercitandum iam præparantur: ijs minimè id tempus operiendum, sed longè prius desistendum à frictione est, potissimùm cùm optimi temperamenti sunt, & ætate adhuc pueri. horum nanque tum humidum corpus est, tum tenerum, ac paucis frictionibus mollescens. Præparatoriæ verò frictionis meta finisque est, ut solidæ partes molliantur, humida soluantur, & corporis exigui meatus laxentur. Quis verò frictionum esse debeat numerus: definire sanè oratione non est. cæterùm qui his præficiuntur, harum rerum peritus, hic primo quidem die minus exacta exquisitæque coniectura utetur. sequenti verò die, ubi iam experientiam aliquam adolescentis est adeptus, magis exactam certamque habebit. Quinetiam de exercitatione ipsa, primo certè die mensurâ ad vnguè definire nō potest: sequētib; deinceps omnino potest. Sūto igitur hic quoque notæ. Primo quidē die cùm adhortanti incitantique ad exercitandum, non perinde obsequitur, sed segniores, & minus frequentes, tum decentes, ac (ut semel dicam) minus valentes tum colluctatoris sui apprehensus, tum motus obit. Porro expedit neque paulo animosiores esse qui exercitantur, ut lassis iam viribus etiam exercitari aueat: neque ignauium, qui integris adhuc viribus laborè tamen detrectet. Est verò profectò talis nō corpore modò, sed etiam animo, què nunc educandum suscepimus: quandoquidem quibus frigidus succus in ventre aut in toto corporis habitu collectus est, ij segniores ad motionem sunt. Pari modo & qui plethorici, id est qui succis æquabiliter se habentibus nimium abundant, & quos recens frigus afflixit, ij & ignaui sunt, & ad mouendum pigri. Iam his etiam magis ita sunt affecti quicunque natura frigidiores sunt: sicuti etiam his ipsis

40 lōge magis, quorum frigiditati etiam humor est adiūctus.

d iij      Hi nan-

Hi nanque quantitatis exercitandi notas corrumpunt: sicuti è diverso qui calidiori temperamēto sunt, siue id propriæ naturę spontè eueniat, siue ab accersito quopiam affectu, hi & animosi sunt, & certaminis auidi, & ad actionem plus quàm expedit prompti. At quibus nec corpus calidius frigidiusve est, nec animus omnino iacens ac demissus, aut contētionis gloriæve præcupidus, & ad actionem præceps: ijs modi exercitationum indicia integra manent, illæsq; seruantur, & primo statim die, & multo magis procedente tēpore. Si enim quid inter initia suffugit, id experiētia ipsa 50 edoctum, ad exactam notitiam perueniet. non aliter & cibi modus ad certam coniecturam perducitur: qui tamē ab initio definiri nullo pacto potest. verùm quotidiana experientia, cum recordatione quātitatis tum cibi, tum exercitatio- nū: eo etiā qui huic præficitur, nihil nō sollicitè obseruāte, sed semper vt tantum ciborum post tantā exercitacionē cō- coxit, recordante: propemodū ad exactam scientiā intelle- ctum tēpore perducit. Hæc igitur omnia etiā deficientibus ab optimo statibus cōmunia sunt: de quibus agere nondum statuimus. Cæterum optima natura, quæ hic nobis est pro- 60 posita, mēsuras omniū manifestas obtinet: vt quæ nec ani- mi moribus, nec corporis intēperie, dictorū quicquā obtur- bet immutētve, sed frictionis, exercitationis, ciborū, ac som- ni, mēsuras apertè indicet, ac tum primū quodlibet horū respuat, cū eius vltra nō egeat. Quare fuerit hoc quoque ei qui tali corpori præficitur, nō minimus modi index: (dico autē ipsam ad singula quę agi debēt alacritatē) ceu materia ipsa in optimo corporis statu modum sibi met præscribēte. Etenim qui optima natura sunt, & iam ad exercitacionem frictione præparātur: tū demū ad exercitandū prodibūt, cū 70 toto iam corpore abūde emolliti exalfactiq; sunt. Exerci- tando quoque tum primū grauius mouebuntur, cum satis exercitati iam fuerint. Iam à cibo tum primū ab- stinent, cum satis se impleuerint. Quare nullus in hoc homi- ne metus est nequando aut iusto plus laboret, aut iusto plus cibis se ingurgitet, si naturæ suæ impetus sequatur. quo fit vt neque prorsus peritissimum sibi præfici is postulet, sicuti omnes de quibus postea sermo erit, deterioris notæ ho- mines. quippe sanum corpus ipsum sibi ipsi omnia inuenit proprio naturæ suæ impetu directum: maximè si in ijs quæ 80 ad animū

ad animum pertinent, rectè sit educatum. Nam multi in malis moribus à pueris educati, in desidia & intemperantia uiuentes, bonitatem naturæ corrumpunt: sicuti contra nonnulli vitiosam corporis naturam fortiti, temperantia vitæ & appositis exercitijs naturæ vitia mutarunt in melius. Sed de eorum quidè siue exercitationibus siue etiam operibus sequens liber totus componitur. De ijs qui optimo corporis statu sunt, & qui sanitatis tutori auscultabunt, in hoc libro agere statuimus. Ac præcedēs quidè de his sermo, ad exercitationum mensuram vsque est progressus. Superest ergo vt

80 de generibus eius disseramus. Genera exercitationum uocantur pugnam, pancration, pugilatū, cūsum, & alia id genus: quorum alia tantum exercitationes sunt, alia non exercitationes solum, sed etiam opera. Exercitationes sunt tum hæc ipsa quæ dicta modò sunt, tum præter hæc quæ Græcè dicuntur τὸ σπυτιλίζειν, τὸ ἐκπαιρρίζειν, τὸ σκιομαχεῖν, τὸ ἀκροχίρριζεσθαι. Atque hæc mox descriptione exponentur. Præterea saltus, disci, iactus, tum coryco, folle, pila, vel per alteres corpus fatigare. Exercitia simul & opera sunt cum fodit quis, cum remigat, cum arat, cum uites putat, cum onus gestat, cum meritat, cum equitat, cum armatus pugnat, cum iter facit, cum uenatur, cum piscatur, cum alia quæcunque homines vel opifices vel non opifices in uita usus causa exercent, facit, seu domos ædificant, seu naues, seu ferrariam ærariamue faciunt, seu aratra pangant, seu tale aliquid pacis bellivæ instrumentum fabricent. Horum autem plerisque est quædo ueluti pro exercitatione tantum utare. Quippe triplex in uniuersum ipsorum usus est, cum interim operis tantum causa usurpentur, interim meditationis, sed quæ ad usum futuri sit operis: interim

30 pro exercitatione tantum. Quippe ipse aliquando hyeme deprehensus in agro tum ligna findere, tum hordeum in pila contundere ac deglubere exercendi corporis causa sum coactus. quæ nimirum agrestes quotidie pro opere faciebant. De horum igitur ceu operum usu, in sequentibus: ceu exercitiorum, nunc tractabimus. Nullum namque id genus exercitium aut perpetuum diem obitur, aut alio tempore quam ante cibum. Seruari uero tum modum exercitationum in his oportet, tum uocatam apotherapian. Quod si etiam idonea fritione usus, ad ea quis accedet, iam omnes exercitationis numeros impleuerit. De his igitur omnibus scientem esse conuenit

uenit eum qui sanitatis tuendæ officio vtetur, quem ὑγιεινός  
 Græcè vocant. Licet enim eum (vt antè dictum est) aut sic  
 Græcè, aut gymnasten, aut medicum voces: prima tamen  
 appellatio maximè propria est, reliquæ per abusum. Nam  
 si artifex quisque ab arte quam tractat, defluxum fortitur  
 nomen: patet eum qui ὑγιεινός, id est sanitatem tuendam pro  
 fitetur, meritò ὑγιεινός appellandum: ita nimirum vt qui  
 γυμναστικός, id est exercitationi tantùm præest, gymnasten:  
 & qui morbis medetur, medicum. Quòd si quis hunc ipsum  
 vel gymnasten, vel medicum, pro ὑγιεινός appellasse volet: 50  
 tum à parte totum, tum verò nec propriè nominabit, sed a-  
 busiuè, vel ambiguè, vel quomocunque aliter dixisse ve-  
 lis, appellationem faciet. Huius rei causa est, quòd cùm vna  
 sit ars quæ corpori tuendo præsideat: vnicum ei proprium  
 nomen inditum non est. De quibus omnibus vberius sin-  
 gulari libro egimus, quem Thrasybulum inscripsimus.

Ac genera quidem exercitationum sunt ea quæ diximus:  
 qualitas verò seu differentia (nam & hanc quoque vtro-  
 que modo appellare licet) velocitas tarditasque mouen-  
 di sunt: præterea quòd aliud robustum, aliud (vt ita dicam) 60  
 imbecillum est: ad hæc vehementia & leuitas. Vtendi verò  
 rationes omnium prædictorum generum vnà cum differen-  
 tijs proprijs huiusmodi sunt. Nam aut perpetuus motus est,  
 aut intercisus. & si perpetuus, æquabilis, aut inæquabilis.  
 Sin intercisus, aut certo ordine, aut citra ordinem. Hæ igitur  
 vtendi rationes ab ipso negotio capiuntur. Quæ verò ab  
 ijs quæ extrinsecus sunt posita, ducuntur, eiusmodi sunt, quòd  
 aut sub dio exercitatio fit, aut sub tecto, aut in mista um-  
 bra, quam ὑπερσυμμιγν Græci vocant. Itémque quòd aut ca-  
 lens locus est, aut frigidus, aut media temperie. Præterea 70  
 aut planè siccus, aut humidus, aut medio modo attempera-  
 tus. Similiter illæ quoque vtendarum exercitationum ra-  
 tiones quædam sunt, quòd cum puluere exiguo multòve  
 vsurpentur, itém quòd cum oleo exiguo multòve, aut eti-  
 am sine vtroq; administrantur. Quoniam ergo enumerata C. 9.  
 à nobis vniuersa sunt quorum peritum esse oportet qui sa-  
 nitatem tuendam profitetur, ad ipsa nunc exercitationum  
 genera non intempestiuè redibimus. Ac primùm docebi-  
 mus tum quid omnibus sit commune, tum quid singulis  
 proprium. Hinc frictionis ipsius tempora definieamus. Ergo 80  
 omnis

omnis exercitationis commune illud est, quòd animali ipsi  
 ex ipso caloris augmentum excitat. Quippe calefiunt cor-  
 pora nostra & balneis, & calidarum aquarum lauacris, &  
 cum per calidiores tempestates insolamur, & cum igni fo-  
 uemur, & cum calidis medicamentis perfricamur. Ceterum  
 ab externo est omnis eiusmodi calor adscitus, nec de pro-  
 prio principio, sed aliundè accensus. Exercitando verò, in-  
 siti caloris augmentum animalibus ex ipsorum corporibus  
 excitatur. Atque is omnium exercitationum communis  
 10 effectus est, proprius tamen earum effectus non est, si modò  
 & iratis, & perturbatis, & pudore affectis naturalis etiam  
 calor augetur: quanquam ira haudquaquam auctus, sed ve-  
 luti feruor est caloris in corde. Itaque etiam essentiam eius  
 vel probatissimi philosophorum talem esse affirmant.  
 Quippe accessorium iræ est, non eius essentia, vltionis ap-  
 petentia. Verecundis autem augetur insitus calor, dum pri-  
 mùm intro se recipit vniuersus, deinde postquam in alto  
 corporis est collectus, & ex ipso inibi congestu, & ex assi-  
 duo motu incrementum capit. Non enim quiescit pudore  
 20 affectorum spiritus, sed tum ab interno, tùm circa se, vnà cum  
 toto sanguine variè circumagitur, ita planè vt spiritus eo-  
 rum qui perturbantur. Dicitur autem in progressu latius de  
 omnibus eiusmodi animi affectibus. Ad præsens enim pro-  
 pterea quòd commune symptoma tum hos ipsos affectus  
 tum exercitationes excipit: dum omnis exercitij commu-  
 nem esse natiui caloris auctum ostenderem, idque de in-  
 terno, & à se, non tamen solis exercitationibus inesse, sed  
 pariter dictis modo affectibus: coactus sum obiter & de his  
 meminisse. Iam singulas exercitationum seorsum persequi  
 30 tempestiuum videtur: illo præsertim prius significato,  
 quòd in his quoque complures differentiæ inueniantur.  
 Quippe interim aliam partem aliud alio magis exerciti-  
 um fatigat. Et quædam lentè moris fiunt, quædam ocys-  
 sime agitatis, & quædam robore ac nixu adhibitis, quæ-  
 dam sine his. Ad hæc, quædam cum robore pariter & ce-  
 leritate, quædam languidè. Ac quod violenter quidem si-  
 ne velocitate exercetur, *εὐταροῦ*, id est valens voco. quod  
 violenter & cum celeritate, *σφοδρῶς*, id est vehemens.  
 Violenter autem robustève dicere, nihil referat. Fodere er-  
 40 go, valens robustaque exercitatio est. Simili modo & si  
 quis

quis quatuor simul equos habenis coërceat: impensè robu-  
 sta exercitatio est, non tamen celeris. Tum si quis maximo  
 onere sublato, aut eodem loco maneat, aut paululum proce-  
 dat. Iam accliuus inambulatio, huius quoque generis est,  
 Attolluntur enim eo motus genere, & veluti onus sustinen-  
 tur, ab ijs quæ primùm mouentur, reliqua corporis membra  
 vniuersa. Præterea si quis per funem manibus apprehensum  
 scandat, sicuti in palestra pueros exercent, qui eos ad robur  
 præparant: quinetiam si quis fune arrepto, aut etiam perti- 50  
 ca, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat: robustum is vali-  
 dùmque laborem exercet, citrà tamen celeritatem. Ita verò  
 & si quis manibus in pugnum reductis, iisdem prolatis, vel  
 in altum sublatis, diutissimè eodem habitu consistat. Quòd  
 si adhibitum quempiam deducere sibi manus iubeat, nec ta-  
 men ipse remittat: vel impensus hic tum musculos omnes  
 tum neruos ad robur comparat: vt quorū maximè propria  
 sunt omnia id genus exercitia. Idque multo certè magis fi-  
 et seorsum si quis summis manibus, vtraque apprehenso pò-  
 dere (cuiusmodi sunt qui in palestra alteres dicuntur) porre- 60  
 ctis his, aut in sublimè erectis, eodem habitu persistat. Iam  
 si etiam cuipiam iusseris vt te violenter detrahat, inflectat-  
 que, dum ipse non manibus modò, verumetiam cruribus spi-  
 naque constans inflexusq; resistas: non leuem ad membro-  
 rum robur exercitationem obieris. Sanè hoc genere Milo-  
 nem ipsum exercitasse se ferunt, dum aliàs conuellere se mo-  
 uerèque de loco volenti permitteret (verùm hæc crurum ma-  
 ximè exercitatio fuerit) aliàs vtique si manus exercitandas  
 curabat, pugnum aperire iuberet. Idem (vt aiunt) malum pu-  
 nicum, aut tale quippiam manibus complexus, auferendum  
 cuius præbebat. Hæc igitur exercitia, maximi roboris tum 70  
 ostétationem tum exercitationem continèt. Robur autem  
 partium tum exercet, tum verò firmat, & si quis alterum cò-  
 plexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, ma-  
 nibus digitisque pectinatim iunctis, aut quem complecti-  
 tur absoluerè se iubeat, aut ipse se à complectente soluat. Ita  
 etiam & si quis alterum qui versus ipsum se inclinet, à late-  
 re aggressus, illa manibus complexus, ceu onus aliquod su-  
 blatum inuicem protendat, reducátque: ac magis si dum ge-  
 stat, ipse nutu renutúque corporis vtatur. sic nanque spinam  
 vniuersam ad robur comparauerit. Acquè verò qui pectori- 80  
 bus ex

bus ex aduerso innixi, magno se conatu inuicem retrudunt.  
 Etiam qui à ceruicibus pendentes, deorsum trahunt, ad ro-  
 bur præparant. Cæterum talia omnia exerceri citra pale-  
 stram aut copiosum puluerem queunt, quocumque concul-  
 cato loco erectis ac stantibus. Quæ verò luctantes inter se  
 moliantur cum robori augendo student, hæc aut puluerem  
 altum, aut palestram desyderant. Ea sunt eiusmodi: cum v-  
 terque luctantium ambobus cruribus alterum alterius crus  
 complectitur, deinde manibus inter se collatis, altera ceru-  
 10 ci violenter incumbat, vtrique quæ è regione impediti cru-  
 ris est: altera brachio. Licebit & circa summum caput ma-  
 nibus iniectis, violenter retrorsum se agat ac reuellat. Eius-  
 modi lucta, vtriusque luctatoris robur exercet: quemadmo-  
 dum & ea quæ altero alterum crutibus cingente, vel ambo  
 per ambo mittente, fiunt. Nam hæc quoque vtrunque ad ro-  
 bur præparant. In finitæ aliæ eiusmodi robuste exercitatio-  
 nes in palestra sunt. Quorum nimirum omnium peritiam  
 vsûmque pædotriba callet, ipse sanè sic à gymnaste diuer-  
 sus, vt à medico coquus, quod ipsum quoque ad perpensio-  
 20 nem æstimationemque se offert. At dictum quidem iam de  
 hoc est in eo libro qui Thrasybulus inscribitur. cæterum di-  
 cemus & nunc quod satis ad præsentem sit disputationem:  
 verùm si prius exercitatioñum varietates absoluero, quarû  
 quæ robustæ sunt, quasque eutonus Græci vocant, dictæ iam  
 10 sunt. Supereest vt de ijs dicamus quæ celeritate peraguntur,  
 citraque robur & violentiam. Id genus sunt cursus, & vm-  
 bratilis armorum meditatio, & cum duo summis manibus  
 concertant. *ἡεροχειρισμοῦ*. Græci vocant, tum quæ per cory-  
 cum & pilam exercitatio fit: vtrique cum à distatibus & cur-  
 30 rentibus administratur. Eius generis est & quod *ἡκλειθρίδιον*  
 Græci dicunt, & quod *πιτυλιθρίδιον*. Est autem *ἡκλειθρίδιον* cum  
 in plethro, id est in sexta parte stadij quis prorsum retror-  
 sumque vicissim, idque sæpe, in vtranque partem sine flexu  
 cursitans, vnoquoque cursu breue quiddam de spatio demit,  
 quoad denique in vnico gressu constiterit. *πιτυλιθρίδιον* verò,  
 si quis summis pedibus ingrediens, tensas in sublime manûs,  
 hanc antrorsum, illam retrorsum celerrimè moueat. Hoc  
 verò exercitamento maximè ante parietem stantes vti so-  
 lent: quò si quando aberrant, facilè pariete apprehenso eri-  
 40 gantur. Sed sic exercitatorum vt error magis latet: ita ex-  
 exercitium



exercitium ipsum fit imbecillius. Celeres verò motus sunt, ci-  
 tra tamen violentiam, & qui in palestra eduntur, circūuolu-  
 tis humi nobis, vel solis, vel cum alijs. Licet autē & erectis,  
 tum circumactis, ac velòciter prope astantem mutantibus,  
 celerem exercitationem peragere. Potest & solis cruribus,  
 idque erectus, ac vno loco consistens, celeriter exerceri: sub-  
 inde quidem retro tantum resiliens, interim verò crurum  
 vtrunque vicibus referens. Quin & per manus exercitatio-  
 ne celeri, tantundem valente, vti datur: idque citra vllos al-  
 teres: vti que si frequentie celeritateque motus earum impen- 50  
 se incumbas: siue has in pugnum ductas, siue explicatas ma-  
 nis. Ac eiusmodi quidem celeris exercitatio est, in quibus di-  
 xi speciebus comprehensa. Reliquum est vt ad vehementem  
 veniamus. Ea verò sicuti predictum iam est, ex robusta cele-  
 ritate composita est: quòdo quas robustas diximus, ijs om-  
 nibus vt vehementibus vti licet, motus modò celeritatem  
 adicias. Non in postremis verò vehementes hæ sunt, fode-  
 re, discum mittere, saltare, idque continuato sine intermis-  
 sione opere. Similiter graue quoduis telum iaculari, conti-  
 nuatis sibi quàm maximè iactibus: aut graui armatura te- 60  
 ctum celeriter agitari. Et qui aliquo quidem talium exer-  
 centur, intermittere paululum solent. Atque hoc loco inter  
 assiduam interpellatamq; exercitationem differentiam no-  
 scas licet. Quas enim modò retulimus, vniuersè morula in-  
 terposita magis vsurpari solent: ac potissimum quæ labores  
 operaque sunt, nedum exercitia, vt fossio & remigatio. Quæ  
 verò remissiores exercitationes sūt: eæ sine interposita quie-  
 te magis fiunt: veluti continuatus diu cursus, quem Græci  
 dolichon vocant, & iter facere. Hæ igitur omnia exercita- 70  
 tionum genera sunt, quæ & modo dictas differentias habet,  
 & supra has quòd alia lumbos magis quàm brachia crurave  
 exercent, alia spinam totam, aut pulmonè tantum, aut tho-  
 racem tantum. Quippe itatio, cursusque, crurum exercita-  
 tiones sunt: acrochirismi & sciamachia, brachiorum ac  
 manuum propria. Lumborum autem, assidue, se inclinare,  
 ac rursum reuocare: idque aut pondus aliquod à terra tollen-  
 tem, aut assidue in manibus sustentem, Sunt & qui depo-  
 sitis ante se alteribus, vlnæ interuallo distantibus, postea  
 medij ipsi stantes, inclinant se, atque attollunt dextera qui-  
 dem cum qui ad sinistram iacet, sinistra qui ad dextram: 80  
 tum

tum rursus utrumque in suum locum referunt. Atque hoc i-  
 dentidem deinceps faciunt, iisdem vestigijs insistentes. Hic  
 verò motus transversas spinæ partes magis exercet, sicuti  
 prior ille rectas. Thoracis verò & pulmonis, maximè respi-  
 rationes propriæ exercitationes sunt. Maxima verò vox su-  
 pra iam dicta, vocis quoque instrumenta omnia permouet.  
 quorum enumeratio in ijs quæ de voce edidimus, habetur.  
 Quoniam autem huc producti sumus, non alienum sit de  
 omnibus animalis partibus tradere: & quæ motus eviden-  
 tes, & quæ leuis & obscuros obtineant: quæ rursus à se mo-  
 10 teantur, quæque ab alijs. Quippe eiusmodi discretio non  
 parvam commoditatem gymnastæ afferet ad omnia ani-  
 malis membra mouenda, aliàs à se, & propria virtute: aliàs  
 ab alijs & per alienam. Quæcunque enim voluntate susci-  
 piuntur actiones, eæ musculorum neruorumque, & quos ali-  
 qui tendones, Græci tenontas vocant, propriæ sunt. Eædem  
 tamen si maiore vi & celeritate fiunt, primùm quidem &  
 maximè dictas iam partes, ex accidenti verò etiam arteri-  
 as exercēt. cum prædictis verò ossa, venæ, carnes, ligamen-  
 20 ta, & cæteræ omnes animalis partes vnà mouentur. Reli-  
 quorum verò motuum qui in animalium corporibus noscun-  
 tur: quicunque non communi voluntate suscipiuntur, sed  
 vel naturales sunt, vel pro animi affectibus eduntur, dupli-  
 ces hi genere sunt. alij enim cordis & arteriarum, alij vena-  
 rum & iocinoris actiones sunt, atque horum quidem pri-  
 mum & maximè, secundo loco reliquarum omnium parti-  
 um: quandoquidem quatuor naturalibus facultatibus om-  
 nes gubernantur. Ac arteriarum quidem cordisque motus  
 nunquam sanè omnino intermittitur, cæterum magnitu-  
 30 dine, paruitate, velocitate, tarditate & vehementia variè in-  
 tenditur atque remittitur, idque multis ex causis: quas om-  
 nes in opusculo quòd de pulsum causis conscripsimus, per-  
 censui. nunc summa tantum capita delibasse sat erit. Vna  
 igitur mutandi pulsus causa est naturalis caloris auctio di-  
 minutioque. Altera causa est quæ ex animalis spiritus mu-  
 tata quantitate spectatur. Tertia, quæ ex firmitate infir-  
 mitateque naturalis virtutis accipitur. Quarta, quæ ex in-  
 strumenti ipsius malo affectu aestimatur. Verùm de hac dis-  
 ferere non est huius loci. Iam enim ægrotet animal neces-  
 40 sè: est in eiusmodi affectibus: cum reliquæ omnes pulsus  
 mutatio-

mutationes etiam in sanis spectentur. Quæ igitur ex aucto  
 diminutóque naturali calore mutatio oritur, ea pro anni  
 tempore, nutrimento, potione, balneo, frictione, somno &  
 vigilia, itémque ànìmi affectibus, & actionibus voluntate  
 susceptis, incidit. Quæ verò ex animalis spiritus alteratio-  
 ne nascitur. ea pro motus qui voluntate consilióque initur  
 (καθ' ὄρμην Græcè vocant) differentijs variatur. Quæ ex vi-  
 ritumfirmitate infirmitatéque oritur, pro substantiæ ipsius  
 cordis & arteriarum bono contrarióve temperamento con-  
 tingit. Porro venarum opus vnà cum alijs instrumentis vni 50  
 uersis quæcunque natura ad alimenti dispensationem excó-  
 gitauit, pro cibo potioneque, tum verò pro distributionis  
 in corpus, & concoctionis, & nutritionis ratione varia-  
 tur. Huius verò mutationis, arteriæ quoque participes sunt.  
 Qui verò motus, actiones non sunt: horum triplex diuersi-  
 tas intellegitur Alij nanque animantibus ex seipsis insunt:  
 alij extrinsecus adueniunt, alios medicamenta proritant.  
 Et ex se quidem animalibus insunt ij quos ante memorauì.  
 Extrinsecus verò accedunt qui nauigando, equitando, aut  
 gestando, siue vehiculo, siue lectulo pendente, siue cunis agi 60  
 tatis præstantur, siue per nutricum vlnas, vt infantibus. Ex-  
 trinsecus præterea aduenientiũ & frictio sit. Nonnulli ta-  
 men motus misti planè sunt, veluti equitatio. Non enim vt  
 in vehiculis, præsertim in quibus stratus quiescas, ita etiam  
 cum equo insideas accidit vt à gestante tãtũ agiteris, ipse  
 nihil agas: quin spinam erectam sustinere, tum vtrisque fœ-  
 minibus equi costis firmiter hære, & crura extèdere oportet,  
 etiam ante prospicere. In quo nõ modo visus, sed etiam  
 collum laborat. præcipuè tamen viscera hoc genere agitan-  
 tur. Porro ea salientibus quoque æquè dimouentur: verũm 70  
 ijs qui vehiculo gestantur, non æquè. Quare si quis viscera  
 quæ sub septo sunt, mouere violentius velit: & prædictos la-  
 bores adeat, & præterea ad frictionem quæ per circumiectã  
 fasciam administratur, accedat. Statuatur autem oportet is  
 qui fricat, à tergo: qui modò in dextram, modò in sinistra  
 manus iniiciat: acclinante apprimentéque has ipsas partes  
 ipso qui fricatur. Sanè concutiunt nonnihil ea quæ sub se-  
 pto viscera sunt, & maximè tum respirationes, tum voces:  
 pari modo efflatus, & qui per se fiunt, & qui cum cohibito  
 compressóque spiritu, tum in tibiærum sono, tum voce adhi 80  
 bentur.

bentur. Iam ipsa spiritus cohibitio exercitatio quædam mu-  
 sculorum est: nō minus certè eorum qui in abdomine, quàm  
 qui in thorace insūt. Verùm de hac post agetur, vtpote quæ  
 supra alia quæ modò retulimus commoda, etiam aliam gra-  
 tiam nō leuem præstat, cuius nimirum causa ad finem eam  
 exercitationis adhibemus. Verùm ad propositum redeun-  
 dum, nempe quòd non pauci ex ijs motibus qui partibus a-  
 nimalium accedunt: nec partium ipsarum actiones sunt, nec  
 earum actiones sequuntur: sed ab alijs & per alia perficiun-  
 10 tur: veluti in vehentibus, nauigantibus, perfricandis, pur-  
 gandisque per medicamenta tum vomitoria tum aluum du-  
 centia fit. Verùm eiusmodi motus, huius de tuenda sanitate  
 artis non est. Reliqui omnes & potissimum ij qui ex frictio-  
 ne fiūt, in primis necessarij cognitu huius artis præsi sunt:  
 quippe ad cuius professionem spectat omnium motuum vi-  
 res nouisse: sicuti (reor) ad opifices ipsos spectat singulos  
 particulares motus nosse. Hi nanque varietatem quæ in ma-  
 teria est, norunt: gymnastes virtutis singulorum scientiam  
 habet. Etenim si quis me iubeat vt hoplomachicos, id est ar-  
 20 morum meditationis motus, vel alium doceam, vel ipse cō-  
 cinnè peragam: sanè vnumquemlibet eorum obire commo-  
 de nequeam. At si cui me hoplomachicorum cū agit adhi-  
 beas: non modo quam vim obtineat actionum quælibet, sed  
 etiam quam maximè partem exerciter, omnibus illis certi-  
 norim. Imò vero (si verum ingenuè fateri oportet) hoplo-  
 machicus nullius earum vim reddat, qui exercitationum ar-  
 tem probè callet: is omnes nouerit, singulas ad certos refe-  
 rens fines. Nanque aut violentè quædam sunt, grauésque ac  
 robustæ: aut leues, celeres & concitatæ, aut pariter violentè  
 30 & celeres. Has igitur obiter dum agi conspicit, statim visas  
 facilè dignoscit: atque hoc amplius quænam crura, brachia,  
 vel thoracem actio exerceat, quæ lumbos, caput, spinam, vel  
 ventrem: quæ demum aliam quamuis partem egregiè præter  
 cætera fatiget. Hoplomachicus enim aptè numeroseq; mo-  
 tus peraget celeres fortasse robustos ac graués: cæterū quòd  
 densent aut emacient eiusmodi motus, parum nouerit. Pa-  
 ri modò nec quòd carnem augment & rarefaciunt motus tar-  
 di. Iam idem robustè simul & tardè & grauiter mouebitur,  
 nec tamen quòd istiusmodi motibus corpori robur & gra-  
 40 uitatem acquirit, intelligit. Aurigandi quoque peritus, oēs  
 c motus

motus particulares numerosè aptèque & ad vsu commo-  
 dissimè explicabit: sed qui horum corpus emacient, aut car-  
 ne impleant, robustum, vegetum, molle, durum, densum, ra-  
 rùmve efficiant, omnino ignorat. Ita & qui pila exercere in-  
 stituit, (sphæricum vocant) omnem pilæ iactum exceptum-  
 que caller: minime tamen quem corpori affectum hi compa-  
 rēt, nouit. Pædotriba quoque quicquid in palestra motuum  
 geritur, pernouit: quid quisque motus efficere queat, igno-  
 rat. Et (vt semel dicam) omnes homines, artifices iuxta iner-  
 tēsque, quos corpore motus exercent, eorum ignorant vi- 50  
 res, saltatores, nautæ, fabri tum materiarij tum ferrarij, pi-  
 scatores, agricolæ, ædificatores, sutores, omnes denique qui  
 quiduis molūtur. At gymnastes ex ijs quæ ante retuli prin-  
 cipijs, cuiusuis actionis, etiam eius quam nunc primùm nec  
 antè conspexit, vim tenebit: veluti statim saltantium præue-  
 geti motus, in quibus nimirum quàm maximè saliunt, ac ce-  
 lerrimè circumacti vertūtur, & genu prius posito mox emi-  
 cant, & crura tum attrahunt, tū maximè diuarcant. & sum-  
 matim in quibus ocysissime mouentur: gracile, musculosum,  
 durum, compactum, præterea vegetum corpus reddunt. At 60  
 remissi, tardi & languidi motus, non solùm non eiusmodi  
 corpus quale nunc diximus faciunt, sed contrà si natura mu-  
 sculosum & vegetum sit, diuersam omnino affectionem in-  
 ducunt. Quod igitur mox diximus prædotribam ita esse gy-  
 mnastæ ministrum, vt medici coquum: id nunc quoque ostē-  
 sum est. Quippe coquus betam, lentem, aut ptissanam aliàs  
 alia ratione præparat: nec tamen quod præparauit, quam  
 vim obtineat intellegit, aut quænam præparandi ratio cen-  
 senda sit optima. At medicus nihil horum ita vt coquus præ-  
 rare est potis: verùm quicquid præparatum sit, eius vires 70  
 probè caller. Ergo gymnastes propositi nobis adolescentis C-12.  
 vtique qui optimum corporis statum est sortitus, omnium  
 quidem exercitationum vires pernouit: deligit verò ex om-  
 ni genere quod moderatum mediūmque inter vtrunque  
 excessum est. Nam neque celeris tardæve exercitationis o-  
 ptimus status eget, sed planè mediocris ac mediæ nec rur-  
 sus violentæ & vehementis, nec remissæ & languidæ: imò  
 in his quoque mediocre optimum est: quando non altera-  
 re, sed planè seruare optimum corporis statum conuenit.  
 Sine igitur armis eiusmodi adolescentem exercitare gym- 80  
 nastes

nastes velit: peritissimo totius medicationis armorum ad-  
 scito, cum omnes sibi promere actiones iubebit. mox ipse  
 eliget ac discernet, imperabitque quibus earum sæpe, qui-  
 bus raro, quibus mediocriter, quibus aut nunquam aut sem-  
 per exercitari eum velit: quippe quem latere non potest  
 quæ quodque membrum exercitatio magis ageret, quæve  
 cuiusque exercitationis qualitas facultasve sit. Siue folli pi-  
 lãve exercitare studet: hic quoque rursus tum genus tum  
 qualitatem tum modum actionis inueniet: ipso follis pilæ-  
 10 ve perito, pro ministro adhibito, quò illi omnem eius ge-  
 neris actionum materiam indicet. Nam ipsius propriæ cu-  
 iusque artis materiæ, gymnastes quæ gymnastes omnino  
 est ignarus: verùm vbi semel inspexit, non solum qualita-  
 tem, sed etiam vim eius protinus intellegit. Quampluri-  
 mos enim ipsi ex ijs quibus imbecilliores quædam corpo-  
 ris particulæ erant, vnde crebris in his vrgebantur mor-  
 bis, vnius gymnasticæ ope restituumus: neque tamen omnes  
 proprijs exercitationibus, sed siue quis saltator erat, siue ho-  
 plomachicus, siue pancratiastes, siue luctator, siue alio quo-  
 20 uis genere exercitatus, iussu eo magisterij sui motus coram  
 promere: mox appositissimis vnâ cum tempore & modo  
 delectis. Verùm de correctione id genus, procedente tra-  
 ctatu agemus: ea scilicet operis parte in qua de vitiosis cor-  
 porum statibus disceptabitur, Nunc optimè comparato  
 corpori suum statum tueri proposuimus. Porrò huic ex o-  
 mni genere mediocritas adhibenda est, frictione, exercita-  
 tione, balneo, cibo, somno, ita vt nec durior illi nec mollior  
 habitus corporis reddatur. Quippe hic ab extrinsecus im-  
 minentibus facilè offenditur: ille corporis inhihet auctum.  
 30 Præterea nec densior, ne videlicet in carne excrementorum  
 aliquid hæreat: nec rarior, ne quod est salubre effluat. Simi-  
 li modo (si quidem optimo habitu erat) nec solito gracilior  
 nec crassior: cum constat gracilitatem externis iniurijs, cras-  
 situdinem ijs quæ interne ab ipso corpore proueniunt, esse  
 obnoxiam. Pari modo neque calidius, frigidius, siccus  
 vel humidius efficere eiusmodi corpus expedit, si quidem  
 inculpatum temperamento erat. Vnum igitur est quod in ira  
 se habente corpore est spectandum, nempe in omni tuendæ  
 sanitatis materia, quod conueniens mediocrèque est. Porrò  
 40 id est inter vtrunq; excessum planè medium. Quæadmodum  
 e ij autem

autem huius maximè sis compos, suprà iam dictum est. cæ-  
 terùm de ijs quæ maximè necessaria sunt, vel sæpius memi-  
 nisse non sit profectò inutile. Prima ergo dies crassiorè con-  
 iecturam præbebit, secunda verò, tertia, quarta, & reliqua-  
 rum quælibet, pro ratione magis exactam. Quippe in pri-  
 ma die omnia tibi pro dictis iam scopis sunt peragenda.  
 Exuat se, sicut Aegimius præcepit, vbi in lotio iam perfecta  
 concoctio cernitur. Mox frictionis ratio huc spectet, vt mè  
 bra molliantur. Docebit id tum floridus colos, qui in sum-  
 ma cute residebit: tum artuum flexibilitas habitásque ad 50  
 omnem motum. Post hæc exercitetur, dum & corpus intum-  
 mescit, & color illi floridus apparet, & motus promptè, æ-  
 quabiliter, & concinnè edit. Inter hæc verò sudorem cum  
 calido vapore mistum cernes. Inhibenda verò exercitatio  
 tum primùm est, cum aliquod horù fuerit mutatum. Quip-  
 pe si contractior paulo corporis moles videbitur, desisten-  
 dum illico est. si enim vltra quid pergat, etiam boni succi  
 nonnihil educetur: atque ita tum gracilius corpus fiet, tum  
 aridius, atque ad incrementum minus habile. Non minus  
 profectò & si coloris gratia vanescat, cessandum est: quan- 60  
 do si exercitationem continues, frigidum corpus efficies,  
 & nimium exhauries. Iam motuum alacritas, æquabilitas,  
 vel concinnitas, si remitti quippiam collabique cernitur, v-  
 tique statim desinere conueniet. Itidem si in sudore accidat  
 vlla qualitatis eius quantitatisve mutatio: quippe quem &  
 copiosum magis, & magis incalentem edi par est, prout mo-  
 tibus vehementiæ plus accesserit. Cum igitur is aut minor  
 intellegitur, aut frigidior, tum scias digeri exhauririq; cor-  
 pus, præterea refrigerari ac siccati plus iusto. Quo magis so-  
 licite attendendum exercitando corpori est, vt cum dicta- 70  
 rum iam notarum quælibet apparet, protinus cesset. Nec ta-  
 men protinus lauatum ablegandum est, sed summam exer-  
 citationis intentionem, quam ἀκμὴν Græcè vocant, remit-  
 tere siteréque iubebitur. Quòd si ilia cohibendo anhelitu  
 implere velit: perfundi oleo, atq; apotheraia vti deinceps  
 debet. Porrò ea cuiusmodi res sit, simul qui sint in ea sco-  
 pi, & quæ mensura, præterea quibus absoluaturn tum moti-  
 bus, tum frictionibus: sequenti libro monstrabitur. præsen-  
 tem enim, vtpote satis verborum habentem, iam commodè  
 videor finiturus: si modò illud vnum adiecero, lauacrū quod 80  
 omnia

omnino medio temperamento sit, ad propositam ætatem naturamque esse eligendum. Propositum nanque est, si recte meminimus, tertium à natiuitate septennium, id est quod inter quartumdecimum ac vnum & vigesimum annos interuenit. Quo utique frigida lauari adolefcetem adhuc nolim, ne incremento eius (cui plurimum est consulendum) sit in mora. Vbi verò iustam magnitudinem impleuit: etiam de frigida lauatione aliquid dispiciemus. Simili ratione & de exercitationibus que in puluere obeuntur, exquisitius in sequenti sermone agemus. In præfenti illud nouisse satis erit, ne puluere quidem huic opus esse: modò illi in qua exercitabitur domus, ad eum modum quem inter initia præcepimus, præparata sit. Verùm si calidior sit, tum puluere utendum. At eo si utetur, omnino erit lauandum. Sin non utetur, liceat & illotum dimittere: præsertim hyeme. Post hæc verò & que ad cibum, potionem, somnum, ambulationemque pertinent, coniectanda huic sunt qui adolefcenti præficitur: & in sequentibus à nobis dicentur. Verùm fieri non potest ut modi horum primo saltem die ratio illi exacta constet. secundo, vbi exploratum habuerit quomodo post quot exercitationes nutritus adolefcens sit: si proprium naturæ habitus prorsus seruare viderit, eodem seruato modo tum nutriet adolefcentem, tum exercitabit. Sin non seruauerit: quacunque ratione à pristino habitu est lapsus, reducere eum mutata mensura tentabit. Itaque facere non desistet quoad in singulis peragendis exactum modum defuerit. Quot vero & qui sint præter naturam lapsus, ac quemadmodum quemlibet tum agnoscere tum reparare conueniat, in sequenti opere docebitur.



GALE. DE SANI. TVEN.  
GALENI DE SANITATE  
TVENDA LIBER TERTIVS,  
Thoma Linacro Anglo interprete.



Edicorum gymnastarumque C. 1.  
qui de sanitate tuenda prodi-  
derunt, alij omnium hominum  
communia precepta tradide-  
runt nihil usquam cogitantes 50  
de corporum nostrorum per  
species differentia: alijs dissi-  
dere inter se corpora nostra  
non paruo discrimine, placu-  
it: eorum tamen differentias,  
ceu comprehendi plane vni-  
uersae nequeant, consulto omi-  
ferunt. Pauci omnino qui per species & genera discernere  
sunt aggressi: plura perperam quam recte scripserunt. Nos  
primo statim volumine quot numero species humanorum 60  
corporum sint indicauimus, promissimusque singulis pro-  
pria tuendae sanitatis precepta seorsum tradituros. Orsi au-  
tem sumus ab eo corporis statu in quo queri de vlllo natu-  
rae vitio non possit. Quoniam autem is homo negociorum  
interdum occasione, vel sponte vel inuitus pro secundae va-  
letudinis preceptis viuere prohibetur: satius visum est pri-  
mum eum liberum, suaeque plane spontis, ac vni corporis va-  
letudini vacantem, proponere. Ac quemadmodum quidem  
educari eiusmodi hominem conueniat: primo libro docui-  
mus, ad quartumdecimum usque annum curam eius persecu- 70  
ti Secundo qua ratione ad virilem aetatem duci debeat, in-  
dicauimus: vbi longior sermo incidit, postquam in commu-  
nia artis capita deuenit, sine quibus ne de proposita quide  
aetate naturaque exacte differere licebat. Omnes enim tum  
frictionis tum exercitationis differentias enumerauimus:  
non mehercle particulares, (nisi sicubi has exempli causa  
non necessitatis referre ex usu fuit) sed quae genere ac specie  
sunt distinctae. Ergo in frictionibus quidem quam mollis  
duraque & ante has mediocris facultatem obtineant, inter-  
pretati sumus. Adieciimus & differentias quae a quantitate 80  
sumuntur,

sumuntur, numero treis: mox quæ ex coniugatione harum  
 oriuntur: omnes in totum numero nouem: etiam potestate  
 singularū exposita. In exercitationibus verò enarratis quæ-  
 nam acuta veloxque vocetur, quænam hebes tardaque, ac  
 quæ harum mediæ primæque natura saltem sint, itémq; quæ  
 valens ac mollis, præterea grauis leuisque, quæque harum  
 sunt mediæ, simili modo tractatis, docuimus optimum cor-  
 poris statū, per omnia quæ mediocria conueniētiāque sunt,  
 quæque eadem mediā planè excessuum sunt, agi debere: id-  
 10 que tum in frictione, tum exercitatione, tum balneo, tum  
 alimento, omnibus denique quæ salubrem victus rationem  
 complent. pollicitūque sumus sicuti de frictione exercita-  
 tionēque fecimus, vbi in genera quædam communia specu-  
 lationem reuocauimus, quò simul recordatu facilis, simul  
 certa ratione viāque tradita doctrina esset: ita & in reliquis  
 omnibus facturos: ac primū quidem de ea quam apothera-  
 pian vocant acturos: quandoquidem ea proximo loco tra-  
 ctanda in superioribus est proposita. Quippe vbi quousque  
 intendere augerēque exercitationem oporteat quod ad sa-  
 20 nitatis rationem pertinet, præcepimus: finem quoque sequi  
 debere diximus apotherapian. de qua nunc agamus. Est igitur  
 primum ea genere duplex. Altera quidem exercitatio-  
 nis ceu pars, altera eius ceu species. Ac de ea quidem quæ  
 ceu species censetur, post dicemus. De ea verò quæ vt pars  
 habetur, nunc agendum. Omnis exercitationis probè per-  
 actæ postrema pars apotherapia dicitur. Ea duplici consi-  
 lio suscipitur, & vt excrementa expurget, & vt corpus à las-  
 situdine tutum reddat. Prior causa etiam exercitationi com-  
 munis est: quando eius quoque duplex omnino propositum  
 30 est, & vt solidas animalis partes firmet, & excrementa ex-  
 purget. Proprius tamen apotherapiæ scopus est vt lassitudi-  
 nem quæ succedere immodico exercitio solet, summoueat  
 atque prohibeat. Ac Athletis quidem & alijs qui opere cor-  
 pus fatigant, sicuti qui vel fodiunt, vel iter agunt, vel remi-  
 gant, vel tale quippiam opus vitæ necessarium obeunt: præ-  
 sto lassitudines adsunt, nisi apotherapia deuitentur. Verūm  
 (de quo hoc loco agimus) optimè comparatum corp⁹, quod  
 ab omni seruitute est liberū: & vni sanitati vacat: rarò lassitudi-  
 tudine tentatur. Sicuti enim athletæ, quos labor maximus  
 40 exercet, nullo alio exercitandi genere obnoxij lassitudini  
 e nij sunt,

sunt, præterquã eo quod ab ipsis absolutũ dicitur: ita nec qui  
 vitam degunt liberam, & qui tantũ valetudinis tuendæ  
 gratia exercitantur, vsquã lassabuntur, propterea quod hu-  
 iusmodi exercitiũ adire nulla necessitate cogũtur. Athletis  
 enim necesse est (quò videlicet ad immodicos in certamini-  
 bus labores, etiam totum diem aliquando continuatos, præ-  
 parato iam corpore sint) absolutissimum illud exercitium  
 (ipsi *κατασκήσιον* vocant) aliquando obeant. Verũ qui tan-  
 tum tuendæ bonæ valetudinis causa exercitantur, ijs nec ne-  
 cessum nec vtile planè est immodicos labores adire. Itaque 50  
 his nullus instat lassitudinis metus. Nihilò secius tamen  
 ijdem apothèrapia vtentur, etsi nullo lassitudinis timore, at  
 certè excrementorum purgandi causa: cui ex pleniore (vt  
 Græci loquuntur) mensura, etiam lassitudinis securitas ac-  
 cedit. Nã etsi ipse exercitationis modus his est à lassitudine  
 quammaximè alienus, actionisque omnis ratio planè citra  
 violentiam: fieri tamen aliquando potest vt gymnasten in  
 vtroque paulum quid subterfugiat: quod neglectum, si non  
 magnam, certè leuem exercitatio lassitudinem concitet. Cæ-  
 terum non conuenit qui sibi viuat, & vni corporis sanitati 60  
 vacet, vt vel minimum lædatur vsquam. Tutissimum itaque  
 fit apothèrapia semper vti. Quæ qualis adhibenda sit, ipsa  
 finium ad quos tendimus demonstrabit natura. Nam quo-  
 niam id petimus vt solidarum animalis partium excremen-  
 ta quæcunque excafacta extenuatæque per exercitationem  
 in corpore adhuc manent, prorsus eijciantur: & frictions  
 quæ per alios administrantur, adhiberi oportebit, & cum  
 his vnà tum ipsarum quæ fricantur partium tensionem, tum  
 etiam spiritus cohibitionem. At quoniam nec frictionum  
 vnica ratio est, nec spiritus cohibendi: deligendum ex vtro 70  
 que genere est quod vtilissimum est. Atque ex frictionibus  
 quidem quæ dura est: cogere corpora, hoc est densiora si-  
 mul durioræque reddere traditum iam est. Itaque hæc ad res  
 propositas parum est accommodata. siquidem quòd densa-  
 tur, intra se cludit. quod laxum fit, liberum excremen-  
 tis exitum præbet. Ad eundem modum quod durat: ijs quæ  
 tensa sunt, maximè est aduersum, vt quod eorum affe-  
 ctum magis adauget, contrà quod mollit, id est vtilissimum.  
 Si igitur simul & excrementa digeri, & quæ tensa sunt,  
 molliori conuenit, duræ certè frictions omnino sunt fu- 80  
 giendæ.

giendæ. Nec his minus à lentis cauédum arbitror. Nā postquam à se corpus non amplius dimouetur: periculum est ne frigescat ac densescat, dum nulla ope externa calfit. Hac igitur de causa non solùm celeritate est fricandum, sed etiam quoad fieri potest, plurium manibus: quò nulla corporis pars nuda maneat. At si nec tardam esse frictionem oportet, nec duram: oleum nimirum fricando corpori largiter circumfundi debebit. id enim ad velocitatē simul & molliem frictionis multum conducet: & alioqui aliud secum

10 non mediocre commodum affert: quando & quæ tensa sunt remittit, & quæ inter vehementius laborandum fatigata sunt, emollit. Atque his quidem de causis dura vitanda est frictio, ob alias verò mollis. quippe ea nec altè dimittitur, sed circa cutem ipsam & eivicinas carnes deficit: nec ea quæ in angustis meatibus contenta excrementa sunt, elidit. Cuius profectò causa tum ipsam fricandarum partium tensionem, tum spiritus cohibitionem iniungimus. Media igitur mollis duræque, quæ eadem mediocris est, ab vtriusque incommodo abesse videtur, & mollis inefficacia, & duræ

20 lentia noxæque. Ea verò perficietur fricantis quidem manibus valenter iniectis, ita vt earum impressio ad duram frictionem proximè accedat: cæterùm pinguitudinis copia, & velocitate mouendi eatenus remissa, vt planè euadat mediocris. Nam & pinguitudo ipsa valentioris contractionis non leue præsidium est, & breuitas ipsa contactus tantùm demit de violentia, quantum etiam de tempore. Porrò tendendas obiter dum fricantur partes cœsemus: quò quicquid inter cutem & subiectam carnem excrementorum residet, per cutem expellatur. Quippe ambabus ijs laxis non magis

30 foras quàm intro ferri excrementa continget. Distentis verò ijs quæ sub cute sunt, omnia foras eliduntur, ceu gemina manu expressa, vnà foris, eius vtique qui fricat: altera intus ipsis scilicet quæ tenduntur particulis, manus vicem supplētibus. Ac propter hæc quidem non exigua portio apothera piæ est spiritus cohibitio. Appellant verò ita vbi omnibus thoracis musculis qui circa costas habentur, intentis coactisque, respirationem continemus. Accidit nanque obiter vt spiritus qui à costis premitur, dum efflari per exitum arteriæ (larynga Græci vocant) prohibetur, vniuersus pectus

40 ad transversum septum (quod Græcè dicitur diaphragma) detur: atq;

detur: atque ut cum hoc, quæ ipsi subsunt omnia simul attollantur, iecur, lienis, ventriculus, & quædam alia. Oportebit autem interim musculos quoque qui in abdomine sunt (epigastrium Græci appellant) leuiter contrahi: ut ab his unà cum septo seu gemina manu pressis quæ intersunt partibus, excrementum si quod intra se habent, foras elidant. Porro mediæ inter hæc partes continentur, iecur, lienis, ventriculus, crassi ac tenuis intestini partes quæ prominent. Loca verò ad excipienda quæ expelluntur excrementa, patent, tum venter tota capacitas, tum isthic consistentium intestinorum concavitas. Si verò feriari planè abdominis musculos patieris: nullius prædictorum excrementa vacuabis. Quæ verò in thorace ac pulmonibus habentur, ea deorsum transferes. Expediit verò huc potius transferatur, quàm in illis maneat: tãto profectò magis, quãto etiã eorum quæ in ventre quàm quæ in pulmonibus & pectore continentur, promptior exitus patet. Hæc enim (nempe quæ in ventre & intestinis sunt) vel euomuntur facillè vel excernuntur: illa cum conatu & vi per tusses eijciuntur. Verùm si quis perinde ut septum, ita abdominis quoque musculos anhelitus cohibitione intendat: exquisitius planè expurgabit ea quæ sub septo sunt viscera: non transferetur tamen quicquam à spiritus instrumentis ad ea quæ nutrimento sunt delegata, sed totum in ipso thorace & pulmonibus excrementum manebit. Quare cohibitionem anhelitus id genus nunc non probo: multoque minus si quis omnino non distento septo validè ac vehementer contrahat musculos abdominis: quando ita necesse est venas omnes partesque quæ circa collum sunt, flatu ac sanguine impleri: excrementa verò sursum atque ad caput, non deorsum & ad ventrem ferri. Intueri enim id tum in ijs qui tibias inflant licet, tum qui maximam acutissimamque vocem edunt. Siquidem his collum omne dilatari, faciem verò intumescere, & caput validissimè impleri videas: propterea quòd in hoc opere qui in abdomine muscoli sunt tenduntur, diaphragmate his cedente. Est enim quicquid eiusmodi operis est, (veluti in ijs demonstratum est quæ de voce edidimus) mistum ac compositum ex maxima respiratione, & spiritus cohibitione: utique cum simul omnis spiritus efflatur, maximo nimirum facto expiratu, idque cum validissima musculorum tum qui costis insident, tum qui in abdomine sunt, tensione.

8p  
Cum spi-

Cum spiritus cohibetur, eadem vtrorumque musculorum facta tensione: nullo tamē spiritu elabi permissio. In ijs qui tibia sonant, aut acutam vocem edunt, musculis pari modo tensis: spiritu tamē nec penitus cohibito, nec toto simul emisso sed mediā rationē seruāte. Ita nimirum fit vt trium operum cōmunis sit musculorū tensio, propria verò in totius simul spiritus efflatu: velox eius foras expulsio: in anhelitu cohibendo ipsa eius retentio: in tibiaram opere & voce mediocris emissio. Causa verò triplicis huiusce operis, in exitu arteriæ est: quippe qui in totius simul spiritus efflatu latissimè sepandit: in spiritus cohibitione prorsus clauditur: in ijs qui tibia sonant, aut qui voce acuta simul & magna vtūtur, medium quendam habitum seruat. Ac de his quidem posthac aliquando agere necesse erit, in ijs quibus de vociferatione agemus. Cæterum spiritus cohibitio, quæ ad apothepiam est, maximè idonea, Licur, lienem & ventriculum attollit, tensis qui in thorace sunt musculis vniuersis, remissis qui sunt in septo & abdomine. ita nanque deorsum feruntur excrementa. Secundo autem loco habenda est quæ mediocriter eos qui in abdomine sunt musculos tendit, quò videlicet ea quæ sub septo sunt viscera, apothepiæ fructum sentiant. His ipsis de causis etiam fasciarum (quæ ἀμματα Græci vocant) circumactus fieri conueniet. quos fricantes ipsi cum à tergo fricandorum cōstiterint, circa totū ventrē adhibent. cū ex aduerso se collocarint, ceruicibus, Alios verò costis, & spinæ, & pectori accommodant: idque conuerso pariter cū his quodāmodo eo qui fricatur. Circa lumbos verò similis fasciarum circūiectio circūactioque fiet, tēdente se ad singulas eo qui fricatur, non tamen cum omnibus pariter se vertente: cum neque continuos motus, nec vehemētes contingere ei ex apothepia conueniat, sed certē aliquos, & quibus ex interuallo frictions sint interpositæ. Qui nanque & continui & vehementes motus sunt: ij exercitationis quam preparatoriam vocant, sunt proprii. qui verò nec cōtinui nec vehementes, apothepiæ. Itaque concertatorē subinde complectatur & subinde repellat: sæpe etiā hoc ipso tēpore mutet: sæpe ipse à tergo gymnastæ incumbēs, ac crurū vtrunque per vices ipsi circūplectens, idque cū tensione aliqua haudquaquam vrgente, ab alijs qui cōmodè cōtrectent, fricetur. hac enim vel maximè ratione & calorem qui exercitando

citando est adauctus, seruauerit: & simul excrementa proprijs ipsius tum tensionibus tum motibus eiecerit. Ad quod sanè opus, spiritus quoque cohibitio non parum mihi conducere videtur: quippe qui vndique compulsus, in angustos se recipere meatus cogitur, eosque si amplius trusus propulsusque fuerit, etiam penitus transire, atque extenuati iam excrementi secum nonnihil arripere. Ad hunc sanè modum exilia instrumentorum foramina, vehemètiore spiritus inflatu expurgantis opifices videas. Nam quātum is prorsum per vim coactus impellitur: tantum ab ipso quædam impelluntur, quædam trahuntur: totamque viam peregisse prope-  
 rant. Et trudentur quæ antè occurrunt. Attrahuntur quæ ad latus sunt posita: impetu ipso motus vtraque acta. Quinetiam inter ipsam exercitationem, spiritus cohibitionem interponunt optimi gymnastæ, atque etiam quam supra comprehendimus, ipsam quæ apothera-  
 piæ debetur frictionem: simul hominem cum lassitudo incipit, recreantes: simul cutis meatus paulatim expurgâtes: quò videlicet perspirabile simul purumque corpus ad subsequētes labores sit; cum alioqui verendum sit ne si nihil tale gymnasta prouiderit, obstruat potius prædictos meat<sup>9</sup> quam expurget: pro-  
 pterea quòd vehementissimi materiæ impetus, diuersis temporibus ac rationibus cōtrarios edere effectus possunt. Obstruere quidem, cum crassum simul ac multum fuerit quod confertim ac præceps agitur. Purgare, cum exiguum tenuè que est, nec præpropere nec violenter cogitur simul omne expelli. Apparet enim ita accidere in omnibus tum externis instrumentis, tum verò calathorum plexibus. Quippe eluitur extergeturque ex his omne superuacuum, non cum egredientibus adhuc paulatim prioribus alia violenter à tergo irruunt, (verendum enim interim est ne quæ in transitu sunt impacta innixaque inuicem viam obstruant) sed cum prioribus, vel iam exeūtibus, vel planè vacuatis, alia postmodum vacuantur. Et quid de exiguis meatibus miremur, cum etiam è theatris multitudo quæ confertim egredi conatur, in exitu hæret? Ob hæc itaque qui etiam in medijs laboribus apothera-  
 piæ vtuntur gymnastas laudo, potissimumque in ijs quos grauiâ (quæ vocant) certamina exercent. verum de his postea. Qui autem nunc nobis propositus iuuenis est, in hoc nō ad athleticum habitum, sed ad sanitatem  
 tuendam

50

60

70

80

tuendam consilia diriguntur, quo minus aut multis exerci-  
 tationibus, aut coacta comestione est opus, aut etiam suille  
 carnis copia, aut pane id genus quo graues athletæ vtütur.  
 Atque his omnibus de causis timendum huic non est ne exi-  
 les eius meatus obstruantur, si modò probè est præparatus,  
 scilicet idonea frictione, ac laboribus qui ex paruis paula-  
 tim crescant. Graui verò athletæ nisi omnia probè admini-  
 strentur: ob ciborum tum qualitatem tum quantitatem ve-  
 rendum in exercitationibus est ne obstruatur potius quàm  
 expurgentur habitus meatus. Ac de apothera quidè abū  
 10 dè mihi dictum iam est. Deinceps ad balnea veniamus: il-  
 lud modò de propositis præfati, quòd si quis hæc pauciori-  
 bus interpretabitur, is meritò prolixitatem sermonis nõ-  
 stri accuset. Verùm si quis aut necessarium aliquod theore-  
 ma, aut quæ id confirment euidentés demonstrationes præ-  
 teriens, breuitate se vsum putat: hunc non tam de tali breui-  
 tate sibi placere, quàm certè pudore affici par est. Ego ve-  
 rò etsi iustum volumen scribere de apothera potuissem:  
 tamen id faciendum non censui, vt qui lōgitudinem huius  
 20 operis contrahere maximè studui. Si enim ad ea refellenda  
 quæ perperam à plerisque sunt scripta, me conuertere vo-  
 luissem: nec paruam nec certè leuem materiã longioris ser-  
 monis habuissem. Verùm arbitror, ex ijs quæ demonstrauit,  
 satis me seminum dedisse, ijs qui saltem non planè hebetes  
 sunt, eiusmodi omnia refellendi. Cùm enim dicat Asclepia-  
 des spiritus cohibitionem caput opplere: ex ijs quæ ipse pau-  
 lo antè definiui cùm differentias eius traderem, potest qui  
 volet hominis sententiã refellere. Similiter in secundo quo  
 que volumine licuit etiam mihi omnibus exercitationibus  
 30 singillatim percensitis, librum producere: sicuti cùm alij  
 nonnulli fecerunt, tum qui bellissimè totam materiam est  
 executus Theon Alexandrinus. Is enim quatuor libros nõ  
 alia de re quàm de particularibus exercitijs scripsit. Quæ &  
 mihi dixisse licuit, vt qui tam melius quàm ille interpretari  
 potuerim, tum verò aliorum meminisse non paucorum quæ  
 sunt operis exercitationum communia. Is enim cùm illud  
 sibi proposuisset, vt quemadmodum athletæ maximè exer-  
 citarentur doceret, in his multum verborum absumpsit. Po-  
 test autem qui volet, & de ijs quas singulæ artes præstant ex  
 40 ercitationibus differere. Atque hæc quidem ijs qui longitu-  
 dinem ope



dinem operis parum æquo animo ferunt, dicta sint. Nunc C. 4  
 de balneis agere tempestiuum videtur. Ac primùm quidem  
 de aquis dulcibus calfactis, vt quarum crebrior sit vsus: mox  
 de frigidis: postremo de ijs quas spontè natas appellant.  
 Quarum aliæ media temperie, aliæ feruentes, aliæ tepidæ,  
 aliæ omnino frigidae sunt. Dulcior n calfactarum aquarum,  
 si media temperie sint, vis calida & humida est, sin tepidio-  
 res sint, humida & frigida. quòd si iusto calidiores fiant, ca-  
 lida quidem, sed non perinde humida. Quippe horrere cor-  
 pora, contrahique exiles eorum meatus subigunt ita vt nec 50  
 madescere ab extrinsecus accedente humore possint, nec ex-  
 crementi quod intus latet, quicquam emittere. Cæterùm ab  
 ijs incipiendum quæ medium temperamentum obtinent,  
 quæ per se semper calfaciunt & humectant, euenit tamen  
 ex accidente vt aut per halitum digerant humores, aut su-  
 peruacua fluxione (rheuma Græci vocant) corporis parti-  
 culas impleant, aut molliant, aut concoquant, aut vires fir-  
 ment vel infirment. siquidem ad hæc quantitas quoque ea-  
 rum non minimum confert. Quin alios quoque multos la- 60  
 uationis aquæ temperatæ & potabilis effectus qui iam com-  
 prehensis superueniant, enumerare licet. quorum qui propo-  
 sito nunc operi sunt accommodi, dicentur quàm fieri potest  
 paucissimis, dilato videlicet in aliud tempus eo què in mor-  
 bis præstant vsu, Sed quod ad sanitatis tuendæ spectat vsus,  
 iuuenis in sermone propositus, iam exercitatus redeat vt  
 prius est comprehensum. Huic igitur prædicti balnei per-  
 exiguus est vsus: vt qui omnia iam ex mediocri exercitatio-  
 ne & iam dicta apotherapia est consecutus. Nihilò fecius  
 tamen si probè balneum adhibeas, ipsum quoque apothe- 70  
 rapia pars aliqua sit. siquidem deras densasque partes emol-  
 lit: excrementum, putréque si quod intus ad cutim hæret,  
 euocat. verùm neutrius horum egere videtur propositus iu-  
 uenis: nec vllum aut mollioris carnis aut adipis liquamen-  
 tum credibile est illi inter exercitadum euenire: cum & im-  
 modicos & vehementes motus talia sequebantur: huic verò  
 non solùm expulsa omnia excrementa, sed etiam emollitæ  
 solidæ partes sunt obiter dum apotherapia est vsus. Quare  
 clui sibi in balneo sudorem & puluerem (si quando hoc vti-  
 tur) magis postulat quàm calefieri. Ergo transire tantum ad 80  
 solium vsque, non in laconico immorari is debet, sicuti  
 qui citra

qui citra exercitationem seipfos elixant. Sed nec morari in  
 piscina huic est opus. Imò lotus (vt comprehensum est) ad  
 frigidam festinet, atque ipsa quoque medio temperamento  
 esto, vtpote ad medij temperamenti corpus. Quibus enim  
 aut vehementer frigida opus sit, aut molli, & veluti in-  
 solata: post dicemus. Cæterum optimum corpus quoad  
 augetur, dictum supra est non esse frigida lauandum, ne  
 eius incrementum moretur. Vbi verò abunde est auctus, iam  
 frigida quoque assuefaciendus: vt quæ tum corpus vniuer-  
 10 sum roboret, tum cutem densam duramque efficiat. Quod  
 sanè tutissimum est aduersus noxas quæ extrinsecus immi-  
 nent. Quemadmodum verò quispiam frigida lauari primùm  
 incipiet, sic vt nullam ex subitanea mutatione noxam sen-  
 tiant, id vtiq; ante omnia sciri conuenit. Multi enim cū pa-  
 rum rectè incepissent, adeò in frigidam lauationem malè  
 fuere affecti, vt nec ijs qui tutissimè eam administrare po-  
 tuissent, se permetterent. Esto igitur anni tempus, æstatis  
 initium: quo videlicet ante hyemem in toto interposito tē-  
 20 pore non spernenda consuetudo pariatur. Esto præterea  
 dies quo auspicabimur, quàm maximè tranquillus, & quo-  
 ad id tempus feret, callidissimus. Cuius etiam calidissimam  
 deligendam esse partem, nemo dubitet: sicuti etiam gymna-  
 sterium quod mediocri maximè sit temperamento. Et ex-  
 terna quidem præparatio talis est. Corpus ipsum quod vti  
 frigida debet, ad hunc modum præparabitur. Esto illi  
 ætas quarti maximè septennij medium, nulla nec ipso die,  
 nec quæ eam præcessit nocte, noua re alterato, sed pristina  
 salubritatem ad vnguem seruanti. Esto verò qui frigida vte-  
 30 tur, iuuenis, & animo tum præsentem, tum planè hilarem, si-  
 quando aliàs, etiam tunc præcipuè, ac primùm quidem fri-  
 cetur linteis vberius. Sūto autē frictions magis nūc quàm  
 ante vehementes, atque etiam linteis durioribus admini-  
 stratæ. Quòd si manicas cōsutas manibus progymnasta cir-  
 cundabit, atque ita fricabit, quò fiat opus æquabilius: non  
 minimè ad rem pertinebit. Dehinc oleo, prout assueuit, fri-  
 cetur. inde exercitetur, exercitationibus multitudine quidē  
 paribus, sed citatioribus quàm ante. Ab his in frigidam de-  
 scendat, non tamen contanter, sed celeriter, vel etiam semel  
 rotus infiliat, huc vtrouique spectans, vt vno maximè tem-  
 40 pore omnibus corporis partibus humor citè unufundatur.  
 quippe

quippe cùm si sensim his accedet, horrorem cōcitaturus sit.  
 Esto verò & aqua ipsa nec tepida, nec planè cruda & gla-  
 cialis. altera nanque repercussum caloris non efficit, alte-  
 ra ferit insuetos ac refrigerat. Siquidem procedente tempo-  
 re tali quoque aqua vtatur iuuenis, si necessitas exigat. ve-  
 rum primo saltem die omnino cauenda est admodū frigi-  
 da. Exeunti verò ab aqua, fricari oleo, idque à pluribus, ex-  
 pedit, quoad cutis ipsa incaleat. Post hæc cibum plusquam  
 consuetum, potionem intra consuetudinem capiat. Quæ i-  
 psemet vel iniussus faciet, rite modò omnia sint peracta. 50  
 Nam à frigida lauatione & plus appetunt, & melius conco-  
 quunt, ac minus sitiunt, veniuntque ad exercitationes po-  
 stridie planè meliore habitu: corporis quidem mole pari ei  
 quæ ante, ceterum compacta, & musculosiore, ac vegetiore:  
 cute verò duriore ac densiore. In hoc ergo secundo præterea  
 die similiter omnia sunt peragenda, etiam tertio & quarto,  
 Postea verò procedente tempore ad eundem modum frigi-  
 dam iterum ingredi iubebimus, videlicet post eam quæ pri-  
 ori ingressui successit frictionem, vt prius est comprehen-  
 sum. Verùm tertio eã ingredi, quod nonnullis placuit: non 60  
 laudo. Nam & iterum id fecisse, abundè satis mihi esse vide-  
 tur: præsertim cùm pro arbitrio nostro immorari hominẽ  
 iubere liceat. Ipsum verò immorandi tempus, hic quoque à  
 quotidiana ipsius experientia est coniectandum. Nam si  
 egressus frigidam coloratior ex frictione cito redditur, me-  
 diocriter moratum indicat. sin & tardius ei calor redeat, &  
 decolor diutius maneat: plus æquo moratum docet. Si ergo  
 cutis notis intentus sis, facilè intelleges an par tempus post  
 ea in frigida sit habendus, an potius ad maius minusve ali-  
 quid sit mutandum. Et de frigida lauatione quod ad opti- 70  
 man naturam spectet, abundè dictum arbitror. Superest C. S.  
 quemadmodum peccata si qua inciderint, cōmodissimè cor-  
 rigas differere. Vt enim quam maximè statum corporis irre-  
 prehensibilem sortitus quispiam sit, ac ab omnibus quæ in  
 vita contingunt negocijs liber sit, & sibi vni viuens: fieri ta-  
 men nequit vt non aliquando vel ipse, vel is qui ei præfici-  
 tur, aberret. Primùm igitur non absimile est in id maximè  
 & frequentissimè peccatum incidere iuuenem exercitatio-  
 nibus deditum, quæ lassitudo appellatur: de qua multis iam  
 non solum medicis aut gymnastis, sed etiam philosophis 80  
 est prodi-

est proditum, veluti Theophrasto, cui integrum de ea volumen scripsit. Ego verò hic quoque longitudini parcens: quæ nonnullis parum rectè sunt tradita, ea transire statui: quæ verò maximè sunt necessaria ijs qui sanitatem tuèdam profitentur, hæc vnà cum accommodatis demōstrationibus explicare, ac primùm de notione eius agere. Quippe rectè se habet, ab hac orsos, sic ad essentiam eius explicandam accedere. Ergo lassitudinis notionem intelligentiàmque sunt qui accipiant dum vsti extentique sibi esse videntur, idque  
 10 aut omnibus corporis partibus, aut ijs tātum quibus laborarint. quidam dum tristi molestoque sensu inter mouendū afficiuntur. (hunc alij indicibilem dixere, alij vlcerosum appellauere) nonnulli cum membra ceu contusa & phlegmone obsessa sentiunt. Non desunt & qui simplices hos affectus inter se miscent, & qui tensionis est, & qui vlcerosus, & qui phlegmones speciem præfert. Alij duos ex his miscent, aut eum qui vlceris emphasin exhibet, ei qui tensioni assimilatur: aut eum qui phlegmones sensum affert, seorsum cum vtroque: ita vt sint in vniuersum sententiæ de lassitudinis notione septem. Quæ sanè omnes vt veræ ex parte  
 20 ~~intelliguntur~~ totum simplici absolutoque sermone non sunt. Nam siue videntur, siue videntur se exhibet, siue phlegmones, siue ~~videntur~~ tendique videntur, siue duo quilibet horum siue etiam omnes coëant: *κόπος* Græcè dicitur, id est ~~lassitudinis~~ affectuum inuicem. Quo fit vt septem in vniuersum differentia sint, simplices treis, compositæ quatuor. Corporis verò quod his sit affectum remedia, quædam propria cuiusque lassitudinis sunt, quædam omnibus communia. De his mox dicetur, si prius de affectu  
 30 quodam qui lassitudines comitatur dixero, quem decepti nonnulli prauè lassitudinem nominant. is qualis sit, & quas notas habeat, illustrius apparebit si cuiusque lassitudinis essentiam prius disquisiuerimus. Hactenus enim ipsa symptomata dicta sunt. Illa enim, quòd incendi tendique corpus videatur, & quòd mouenti se vel vlceris vel phlegmones sensus oboriatur, affectiones non sunt, sed symptomata. Affectiones verò corporum quibus hæc superuenire solent, tres simplices sunt, quatuor compositæ. Et vlcerosus quidem affectus oritur ab excrementorum copia tenuium simul &  
 40 acrium. Quæ nimirum inter exercitandum proueniunt  
 f duplici



atque ad motus quodammodo pigrum: non tamen ei quicquam eorum quæ modò diximus, inest: neque is qui veluti vlceris aut tensionis est, multòque minus qui veluti phlegmones est sensus. Quippe diuersissimus aspectus eiusmodi affectionis est, & eius quam vltimo loco retulimus. Hæc nanque l squalens & contractius corpus l efficit, atque phlegmones sensum præfert, mole etiã quã pro natura ampliore. Quare quatuor in vniuersum simplices affectiones sunt: quarũ singulis sua sunt remedia. Ordiendũ verò ab ea quæ

6. 10 vlceris sensum inuehit: quam etiã ab excrementorum acrimonia ortam diximus. hæc maximè in ea incidit corpora quæ & mali succi sunt, & excrementis abundant. Succedit verò recentibus cruditatibus cum aut exercitantur immoderatus, aut in sole sunt morati. Ceterum nihil obstat quin in corpore boni succi citra cruditatem proueniat, vtiq; ob exercitationis nimium excessum. Sanè excitare eam solent celeres ac multi motus. In hac verò lassitudine etiã densa esse horrerèq; cutis videtur. Fatenturque qui ea sunt affecti, inter mouendum dolere sibi vlceris ritu alij cutim tantum,

20 alij subiectam etiã carnem. Remedium huius ex ijs quæ affectioni sunt contraria comparatur. Quippe si quæ redundant, euapores: malum cessabit. Sanè euaporabuntur frictione multa, mollitur cum oleo à quo omnis adstringendi vis abest, quod genus maxime Sabinum est. Aduersissimum verò huic affectioni est quod ex Hispania portatur, & ex Iberia. vocant autem Hispanum. tum quod omphacinum vocant, vel *ωμοτριβες*, id est crudum. Et vt semel dicã, quod austerum est, omne id alienum est. Adeò gustu ipso vim eorũ discernere licet, etiã si de ipsis antè periculum nõ feceris.

30 Sic nanque & nos quondam in Macedonia degustato oleo quod fit circa Aulonem, qui est super Strimonem: deprehendimus eãdem cum hispano vim habere. Quin & reliquorũ omnium olei generum ita deprehendas vires, etiã quæcũque per abusionem nominant, ex sale, ex radicibus, ex herbis, ex germinibus, ex folijs vel fructibus, propterea videlicet quòd hæc habet. Dictũ verò abundè de his omnibus est in operibus ijs quæ de medicamentis inscripsimus. Nihilò tamen minus etiã in proposito opere dicetur suo loco. Illud tantum in præsentia dixisse satis sit, quòd planè dulcissimũ

40 oleum est, id esse ad propositam affectionem maximè ac-

f ij commo-

commodatum. Hoc igitur copioso cum multa frictione  
 vtendum: primo quidem die quò suspectam fore lassitudi-  
 nem omnino declines: secundo verò vt siqua incidit, discuti-  
 tiatur. Discutit porrò eam exercitatio quæ apotherapia di-  
 citur: in qua scilicet motus adhibeas quantitate mediocres,  
 qualitate tardiores, idque cum frequenti interposita his  
 quiete: qua vtique fricare hominem oportet pluribus con-  
 trestantibus, quò nec refrigescat pars vlla, & ocysimè ex-  
 crementa digerantur. Porrò frictionum plus adhibebitur  
 in ijs qui in cute & sub cute excrementorum collectam vim  
 habet: motuum verò, quos ipsemet edat, in altera lassitudi-  
 ne: scilicet in qua plus est in ipsis musculis congestum. Quæ  
 enim in his coacta excrementa sunt, sola frictio educere  
 non potest. his enim opus est non solùm ab aliquo foris at-  
 trahi, verumetiam ab altero quopiam intrinsecus impelli.  
 Impellit ea partim calor ipse qui per motum accenditur,  
 partim spiritus qui vnà emittitur, partim ipsa musculorum  
 tensio: super hæc verò ipsa singularum partium excretoria  
 alieni vis. Altera verò lassitudo in qua tensio sentitur, illud  
 pro remedio postulat quod Hippocrati Græcè *καλαρίε*, id  
 est relaxatio dicitur. Ea nanque tensioni contraria est, ad  
 eum modum quo duritati mollities. Ait enim ita: Cutis du-  
 ræ mollitio, distentæ remissio. Ceu duro molle, disten-  
 to remissum laxumque contrarium sit. Sanè remittitur  
 quod distentum est, in alijs quidem affectibus quos in quin-  
 to de simplicium medicamentorum viribus diximus, alia  
 ratione. Quod verò per exercitationem incidit, tum pau-  
 ca mollique frictione, eaque ex oleo dulci, atque egelido,  
 tum intermissione omnino, aut etiam quiete: præterea la-  
 uatione medijs temperamenti, atque in calida pluscula mo-  
 ra. adeò si bis terve lauabis, plus proderis. Hi verò & post  
 balneum vngi desyderant priusquam vestiantur. Quod si  
 propter sudorem fortè aliquem pingue deterferint, rursus  
 vngi desyderant. Quinetiam postero die cum è cubili sur-  
 gunt, vngi his expedit. nunquam tamen oleo vltimæ fri-  
 gido, nec dura frictione. Incidit certè huiusmodi lassitudo  
 ijs quibus salubris succus est, post robustas potius quàm ce-  
 leres exercitationes: reddítque lassatos ipsos pigros admo-  
 dum ægréque flexibiles. Non tamen hi densi horrentésque  
 apparent, quemadmodum quos paulò ante comprehendi-

80  
 mus. Cæ-

7. mus. Cæterùm contracti aridique non minus ipsis appa-  
 rent. Tactu verò calidiores videntur non solùm ijs quos vl-  
 cerosa lassitudo vrget, sed etiam quàm ipsimet cum sani es-  
 sent. Tertia lassitudo ex vehementissimis nascitur motibus:  
 solaque supra naturalem habitum musculos attollit, sic vt  
 phlegmonę persimilis affectio sit. Itaque & leui tactu offen-  
 duntur, & calidiores apparent. Dolent verò etiam si ipsi per  
 se moueri conentur. Incidit hæc lassitudo ijs plurimùm qui  
 10 assueti exercitationibus nõ sunt, nam exercitari assuetis ra-  
 ro incrdit, vtique ex vehemētissimis plurimis que motibus.  
 Sanationis verò eius consilium, ad tria dirigitur, eadem fe-  
 rē ad quæ omnium phlegmone obsessorum: nempe super-  
 uacanci vacationem, extenti requiem, & inflāmationis re-  
 frigerationem, Ergo & oleum copiosum ac tepidum cū fri-  
 ctione mollissima, & lōgissima in medijs tēperamenti aquis  
 mora, huiusmodi lassitudines emendāt. Quòd si paulo repi-  
 dior aqua sit: plus proderit. Ad eūdem modum multa quies  
 & vnctio assidua, denique omnia quæ id quod lassatum est,  
 20 quiete lenimentoque recreent, ac quod superuacuum est,  
 per habitum digerant. Sed putet fortasse quispiam lassitu-  
 dinem hanc nec simplicem esse, nec à duabus iam traditis  
 tertiam, sed ex his compositam, nec aliunde constantē quā  
 ex neruosarum partium tensione, & vlceris sensu. calorem  
 nanque qui in huiusmodi lassitudine sentitur, in alijs quo-  
 que naturaliter inesse, veluti in memoratarum vtraque: nec  
 tamen complendæ notionis substantiæve partem esse vllā.  
 Verùm illud huic vni egregiè præter cæteras inest, nempe  
 maior quam pro naturali habitu tumor: tum quòd nec gra-  
 uitas sensus similis in hac & tensionis lassitudine habetur,  
 30 Quippe in illa tendi, in hac contusos esse vique ad ossa ner-  
 uos putant qui ipsa laborant. Quare in his saltem propriū  
 à reliquis duabus discrimen habet, nec est composita tan-  
 tùm, Tres igitur siue corporis status, siue affectus, siue quid  
 aliud dixisse velis: hi sunt. Est alia quædam super has quar-  
 ta, similis quidem lassitudini, non tamen lassitudo, quòd ne-  
 que vlceris neque tensionis neque phlegmones affectū præ-  
 se ferat, sed nec horrorem vllum dolorémve, nec pigritioni  
 ad motus quemadmodū lassitudines infert, sed gracilitatē  
 tantū ariditatémque facit. Incidit quidem hæc in corpori-  
 40 bus boni succi & exercitationi assuetis, vbi immodicè exer-  
 f iij citata,



citata, partū rite apothera pia sunt vfa. Quippe ita & dige-  
 runtur excrementa, & quæ tenfa fuerant, laxatur, nec aliud  
 in corpore relinquitur præter ficcitatem quam ex immodi-  
 co motu contraxerunt. Postulat autem primo die nihil fan-  
 nè diuerfum ab ijs quæ prius dicta sunt, præter calidiorem  
 aquam, quæ sensim contrahat & calfaciat & roboret cutem.  
 secundo die apothera piæ exercitationem, quæ tum in mo-  
 tu tum frictione & pauca & mollis & tarda fit. præterea so-  
 lium fimiliter calidum. Verùm protinus in frigidam exi-  
 liant: quò videlicet ipsis robur in cute vnà cum calore con- 50  
 stet. Nam & minus in fequenti tempore per halitum amit-  
 tunt, & facilè in carnem cutemque, nutrimentum refumunt.  
 quo maius his commodum nullū profectò inuenias: vt qui  
 nullum notabilem affectum præter carnis gracilitatem a-  
 riditatemque habeant. Quippe postulat (arbitror) tale saltò  
 corpus, nutriri simul ac madefieri. quorum vtrunque ex hu-  
 mido nutrimento optimè assequetur. Quoniam verè factò C. 8.  
 semel mentio de victu post balneum est: non alienum fue-  
 rit & ea quæ ad lassitudines pertinent, præcipere. Vlcero-  
 sa igitur lassitudo, post legitimam apothera piæ conuetū 60  
 nutrimentum desyderat, aut etiam parcius, præterea humi-  
 dius. Quòd si in ipsa apothera pia in quartum migrauerit  
 affectum, (assolet enim ita plerunque fieri) pro ipsius ratio-  
 ne tum lauetur, tum nutriatur. At quæ tensionem lassitudo  
 præfert, ea etiam magis quàm vlcerosà parca nutriri postu-  
 lat. Quæ verò phlegmones sensum affert: ea supra reliquas  
 omnes tum humidissimum, tum minimum, tum verò quod  
 refrigerans quippiam habeat, requirit. Boni succi tamen nu-  
 trimentum omnes qui lassitudine grauantur, iuxta postu-  
 lant. quali nimirum propositus nobis iuuenis adhuc inte- 70  
 ger vtebatur. Cauendus tamen in vlcerosà, & ea quæ phle-  
 gmones sensum exhibet, glutinosus cibus est, ceu qui excre-  
 mentorum digestionem moretur. At in tensionis lassitudi-  
 ne etiam exhibendum eiusmodi nutrimentum est, sed mi-  
 nuto eius modo. Quo minus mirum est si multiplex pugna  
 non plebeijs modò inter se, sed etiam doctis & inter se &  
 cum plebeijs oritur, dum neque de exercitationibus, neque  
 frictionibus, neque balneis, neque victu lassatorum, consen-  
 tiunt. Quippe alios affirmare audias lassitudinem lassitudi-  
 ne esse abolendam, alios laborem quiete sanari. alios par- 80  
 cius nutri-

eius nutriendos qui lassitudine premuntur. alios contrà, nõ modò de consueto nutrimento non demendum quicquam, sed etiam tanto plus adijciendum, quanto plus se fatigauerint (ad portionem enim laborum, nutrimentum exhibendum) alios rursus nec adijciendum quicquam nutrimenti modò, nec etiam demendum. Ad eundem modum balneo quoque vtuntur: alij ex aquis medij temperamenti, alij calidioribus, alij tepidioribus. Nam & experientia ad id tantum probandum quod visu sæpe vsurpauit, quemlibet impellit: & præterea ratio, vtpote quam quisque absolutam se habere putauit: vt suprà dictum est. Verùm cum vnum tantum lassitudinis sensum traderet, reliquis ceu non sint præteritis: eius tantummodo quam nouit, remedium docuit. Ergo verùm est & quòd lassitudine lassitudo soluitur, cum videlicet hesternis exercitationibus pares postridie adhibendas videtur expediens: & lassitudinis medelam esse quietem. quippe id consilij partim in ijs quæ ex congestis excrementis lassitudines consistunt, ac præcipue vbi in musculis excrementa hæserunt: partim in ijs quæ tensionis & phlegmones emphasin præbent, vtile videtur. Iam illud quoque verum est, qui lassitudine grauantur, eos parcius esse nutriendos. Id enim conducere videtur ei qui phlegmones sensum præfert. Verum præterea est & ex consuetudine esse nutriendum. id nanque in vlcerosa lassitudine vbi rectè apotheraia sunt vsi, fieri obseruatum est: sicut etiam vberius cibandum in eo affectu quem similem lassitudinibus diximus. in quem ex vlcerosa quoque nonnulli transeunt. Simili ratione & medij temperamenti aquis esse lauandum in ijs quæ ex redundantia superuacuorum nata sunt, verum fateor. Sed nec illud verum negem, eiusmodi aquis non esse vtendum nec in ea quæ phlegmones sensum præfert, cum tepidiores hæc desyderet: nec in ijs qui similem lassitudini affectum sentiunt. hñ nanque calidiores volunt. Sunt & qui eũ affectum lassitudinem esse putent. Alij quàm affectus sit, non dixerunt. In quibuscunq; verò suspicio futuræ lassitudinis subest, suadent calidior aqua in balneo vti: causamque assignant sicut ipsi supra retulimus: alij distributioni in corpus, alij nutritioni, id gen<sup>o</sup> balnei conducere dicentes. Non tamen rationem vllam afferunt cuius gratia eiusmodi distributione & nutrimento

prohiberi lassitudo possit. Sed nec omnino qualis sit ipse lassitudinis affectus, scribunt. Nam maior eorum pars nihil dixit. Qui verò dicere ausi sunt, siccitatem esse definiuerunt. Ac quòd nutrimentum siccitati medetur, præsertimque humectans, (quam tamen conditionem maior eorum pars non adiecit:) est sanè verissimum. Cæterùm nec remedium id nec cautio lassitudinum est. Sed cùm (vti dictũ est) membra sicciora sunt facta, nulla tamen nec tensio subest, nec tenue acréque excrementum, nec phlegmone similis affectus: reficere nutrimento humectante expedit quæ exhau- 50  
sto humore sunt siccata: quando nisi abunde nutrias, & gracilius & aridius quàm fuerat, postero die corpus cernes. Atque hunc affectum nonnulli lassitudinem rati, cum existimant calidiore balneo, & pleniore cibo, ne incidat prohiberi. Illud tamen quorundam, sicuti etiam Theonis, demiror, si iam factam lassitudinem similiter sanari non putant. Nam siue quem modo memorauimus affectũ velit quis esse lassitudinem: nutrimento illum & soluere debet, & ne fiat prohibere. Siue reliquorum quenuis eorum qui veræ lassitudines sunt, vtique parcius in omnibus hominem nutrire, & 60  
cum adhuc instant, & cum iam occuparunt. Illud enim dici non potest, talem saltem affectum qui lassitudinibus succedit, nisi primo die per nutrimentum plenius corrigatur, in trium aliquam migrare solere. Nam si ipsa solùm siccitas in eo visitur, præter gracilitatem nihil sequetur amplius. Si verò caloris quoque quippiam simul adsit, iam febricitare metus est. Verùm non idem sunt lassitudo & febris: tametsi maximè eorum qui lassitudinem senserunt, nonnullos febris male habuit. Sanè Theonẽ mirari subit, hæc in quarto de particularibus exercitijs, vbi de absoluto exercitio 70  
agit, scribentem: Cum lassitudo aliqua eos qui ita exercitati sunt, postero deinceps die ferè sequatur: zestolusia, id est feruentis aquæ lauatio, minus lassitudini obnoxios reddit, summa corporis accendens. Deinde sic Græcè subijcit: 75  
*ἵνα αὐτὴ σικκίως τρόπων τῆν λαμβανομένην τροφῆν ἐπισπω-  
μίνῃ τοῖς κικμήκοσιρ ἀντιδίληται νευρῖς.* Is enim præter alia veluti ænigma quoddam verbum ἀντιδίληται in contextu apposuit, possis enim ita intellegere, quasi summa corporis cucurbitæ more nutrimentum trahentia, partem aliquam eius neruis quoque dispensent pos- 80  
sis & con

fis & cōtrā, quāsi summa corporis cucurbitæ modo id quod  
 ad nervos ferebatur alimentum ad se trahentia, impartiat.  
 Ita nimirum vt priore intellectu ad eutrophian, id est nutri-  
 tionem refectionemque nervorum conducatur ex calfacta cu-  
 tis: (quippe hanc arbitror eum per epiphanian, id est sum-  
 ma corporis, significare) posteriore verò ad oligotrophian,  
 id est parciorem nutritionem. Quantum itaque ex ipsis ver-  
 bis licet accipere, mentem Theonis non comperias. Ex ijs  
 verò quæ tum alibi tum in sextodecimo Gymnasticon scri-  
 bit: minus nutrimenti post absolutum illud exercitium da-  
 ri cēset. quanquam ne id quidem qua ratione inductus sua-  
 deat, vsquam docuit. Datur enim minus quàm ex consue-  
 tudine nutrimentum, aut propterea quòd pari opus nō est,  
 aut quòd concoqui id non possit. Ac prius quidem in ijs qui  
 plurimum se exercitarunt, verum non est: posterius aliubi  
 verum, aliubi certè falsum est. Si cui enim imbecillior con-  
 coquendis vis est, verum. Sin secus, falsum. Inaudienda verò  
 concoquendi facultas est non ea modò quæ in ventriculo  
 aut venis aut iocinere agitur, sed etiam quæ in singulis par-  
 ticulis: veluti in ijs de quibus sermo habetur, in musculis: in  
 quibus vtique vel maximè affectus is de quo disputo, conti-  
 netur. Quippe largius inter exercitandum exhausti, & im-  
 becilliores & graciliores redduntur. Ergo si hæc leuiter his  
 contingant, vtique conficere cuius indigent nutrimentum  
 poterunt. Sin multū à natura recesserint non poterunt. Quorū  
 Theo nullū omnino neq; intellexit, neq; distinxit. Omni-  
 no enim nō ratiōe aliqua, sed experiētia (sicut ipse fatetur)  
 post absolutum illud exercitium calidiorem aquam vtilem  
 esse obseruauit. Sic enim deinceps scribit: Illud verò si qui-  
 dem rationem habet in promptu, fortunę id beneficio fe-  
 rendum acceptum est. Sin minus, quod effecta testantur, id  
 non admittendum: licet quis certam rationem simul se sub-  
 iicientē non habeat. Ergo si planè explorato affectu in quo  
 calidam laudat, causam fateretur ignorare, merito dignus  
 venia esset. verū cum citra exceptionem, vtilem esse  
 absoluto exercitio zestolusian pronunciat, (ita enim hanc  
 appellat) possunt autem alij quoque complures affectus id  
 genus exercitationis excipere: accusandus meritò est, quòd  
 deinceps singulos non discreuerit. Ipse nanque nouit etiam  
 quæ phlegmones sensum exhibet, huic exercitationi super-  
 uenire.

uenire. Sub qua nimirum in maiorem quàm pro natura molem attolluntur fatigatæ partes. Etiam alteram, quam vnã scribit vtique generali symptomati attentus, quod incrementum non naturali est contrarium. Quippe graciliores in reliquis duabus lassitudinibus redduntur, atque etiam in eo affectu de quo agitur. Cæterum non quemadmodum trium affectuum vnũ symptoma commune est, ita & affectus vnus est. Ac in eo quidem qui ex neruosarum partium tensione consistit: calidior quàm ex consuetudine lauari non oportet. Simili ratione nec in ijs quos excrementa excitarunt. 50  
 In gracilitate verò quæ citra hæc consistit, expedit calidior aqua quàm quæ mediocriter se habeat, lauari. Contrahitur nanque hic affectus exhausto vehementius inter exercitandum corpore: eo modo quo in diutina fame accidere solet. Itaque etiam sic affectorum refectio, in appositione, & quod detractum est reponendo, consistit. Id quod certè accidere cute adhuc laxa nequit. Cogere ergo hanc densareque ac adstringere prius oportebit si qua plenioris nutrimenti expectanda est utilitas. Sanè cogit clauditque tum frigida tum feruens aqua. Verum à frigida lædi hominem 60  
 metus est: vtpote qui iam ex multa exercitatione & laxior est redditus & vacuus. Ex feruente vt noxa certè nulla, ita secura in cute densitas paritur: ipso qui in ea derelinquitur calore, nonnihil etiam conferente. Vnde nec immorari in frigida nimium debet qui ita est lauatus, sed veluti id saltè rectè à Theone obseruatum est, cauere in frigida moram, vt quæ feruentis lauationis commoda frustretur. Sanè ita errare Theonem, vt quod vni affectioni conueniebat, omnibus quadrare præciperet: in causa erat corporum quæ exercitabat habitus. siquidem athletas exercuit, qui ex absoluto 70  
 illo exercitio ad quartum erant affectum opportuni, in tertium rarò incidebant. Itaque quod sæpe obseruauerat, ceu perpetuum prodidit. Quod si aut vitiosi succi homines, aut mali habitus, aut laborum insuetos, aut imbecillos, aut minimè iuuenes exercuisset: in eiusmodi quidem rarò, in reliquos verò affectus sæpissimè incidere vidisset. An & hoc quoque dicere fortasse est superuacuum: cum ipse quoque fateatur post præparatorium exercitium feruente esse balneo vtendum. Id verò exercitationis genus solis athleticis in vsu est. Atqui dicat aliquis illos sponte, & quodã circuitu, alios 80  
 verò

verò multos vel necessitate, vel vincendi studio, vel propter  
 alia id genus, eiusmodi exercitationem suscipere. Verùm  
 hi saltem post immodicos labores necesse est vel vnum vel  
 plures lassitudinũ affectus prius contrahant. Itaque ijs dun-  
 taxat corporibus quæ bona habitudine sunt, quartus affe-  
 ctus incidit: cuiusmodi sunt tum athletarum qui bene sunt  
 curati, tum propositi nunc in disputatione iuuenis. Et quis-  
 quis absolutè pronuntiabit, post vehementissimas exercita-  
 tiones calidioris solij vsum esse idoneum: is vt in vno certè  
 10 statu verum affirmabit, ita in tribus planè fallitur. Sunt ve-  
 rò per vniuersum tuendę valetudinis artem & alia non pau-  
 ca quę tum medici tum gymnastę falsò prodiderunt. Quo-  
 rum vnum omnium caput est confusa indiscretaque obser-  
 uatio: dum quod in vnico quisque notauit affectu, id multis  
 20 tribuit. *Quinetiam* affectio quædam est prædictis proxima  
 quam ipse Græcè *σιγνῶσις* appello: de qua cùm de lassitudi-  
 nibus disputationē absoluero, mox dicam. Simples enim  
 earum differentiæ tres sunt: de quibus iam egimus. post has  
 ex binis copulatis alię fiunt tres. Ab ijs verò septima est, vbi  
 30 in vnum coeunt notę. Remedij verò commune in omnibus  
 consiliũ est, vt ei quod superat, sis intentus: nec tamen quod  
 reliquum est, planè contēnas. Proprium verò ab ipsis mem-  
 bratim affectibus accipiendum est. Ac vniuersas quidē con-  
 iugationes percurrere, longum sit. Sed quod ad claritatem  
 sit satis, vnico exemplo res peragetur. Si igitur & intumuis-  
 se muscoli cernuntur, & contusi putantur, præterea, vel vl-  
 ceris sensus, vel tensionis lassitudo, vnà cum excrementosa  
 hominem malè habet: apotheraia vtendum, quæ vtrun-  
 que respiciat, magis tamen id quod est maius. Non est au-  
 40 tem in omnibus rebus vnus rationis ipsius maioris natu-  
 ra, sed alibi pro viribus & quasi dignitate rei, alibi pro i-  
 psius propria essentia spectanda. Ac dignitate quidem &  
 viribus maior lassitudo est quæ phlegmones sensum præ-  
 fert, quàm excrementosa: vtraque tamen ipsarum sic pro-  
 priæ ratione essentiæ magna paruaque esse potest, vt si  
 sola seorsum consisteret. Si igitur vtraque pari interuallo à  
 naturali habitu recessit: quę phlegmones similis est, præci-  
 puam curationis sollicitudinem ad se conuertet, vtpote di-  
 gnitate pollens. Sin exigue quæ phlegmonem plurimùm-  
 que vlcere sensum repræsentat, à naturali habitu recessit:

æstimant-

GALE. DE SANI. TVEN.

æstimandum num tantum superet magnitudine vlcerosa,  
 quantum quæ phlegmonæ similis est viribus, an minus, an  
 magis: atque ita quod pollet explorare. Quòd si æqualites  
 pollentes videris, pari studio est vtique consulendum. Atq;  
 hæc ratio perpetua sit omnium coniugatorum affectuum.  
 Sicuti verò lassitudines ipsæ numero tres, si inuicem coniu-  
 gas, quatuor coniugationes efficiunt: ita sanè si quartum  
 his adfectum adiungas, multo plures existent. Quòd dici-  
 mus ex descriptione licet clarius intellegas. In ea primum  
 locum vlcerosus habeto. Secundum in quo tensio, est mole- 59  
 sta. Tertium qui phlegmonæ similis est. Quartum gracili-  
 tatis, id est in quo corpus emacuit. Ex his igitur aut primus  
 cum secundo coniungetur, aut cum tertio, aut cum quarto.  
 Aut rursus secundus cum tertio, vel quarto. Aut denique ter-  
 tius cum quarto: ita nimirum vt ex binis coniunctis affecti-  
 bus sex in vniuersum complexiones orientur, Rursus cum  
 treis vnà miscueris, quatuor aliæ fiunt. Nam aut primùm iū-  
 xeris cum secundo & tertio, aut cum secundo & quarto, aut  
 cum tertio & quarto: aut rursus secundum cū tertio & quar- 60  
 to. Postrema omnium complexionum erit vbi quatuor si-  
 mul coierint: ita vt vndecim numero in totum fiant. Erant  
 verò & simplices quatuor. efficiuntur itaque in vniuersum  
 quindecim. Simples affectus. Vlcerosus, A. Tensionis. B.  
 In quo phlegmones sensus est, C. Gracilitatis. D. Cōpositi  
 AB. AC. AD. BC. BD. CD. ABC. ABD. ACD. BCD.  
 ABCD. Quòd si præterea oclusæ cutis, stegnosin Græcè  
 voco, differentias tum secum tum verò cum his quindecim  
 complicaueris, alias rursus complexiones effeceris plurimas.  
 Si verò eos quoque corporis status qui aut à cruditate, aut  
 venere, aut deustione, aut vigilia, aut dolore incidunt, ad- 70  
 iunxeris: ne numero quidem vniuersas facilè complectare.  
 Prætereo nunc quæ vel plethoras, id est succorum æquabi-  
 liter se habentium redundatiam, vel caçochymias, id est vi-  
 tiosi succi copiam, vel adstricti vel lubrici ventris, vel vomit-  
 us, vel grauati capitis, vel partis cuiusquam alterius, vel in  
 summa quicunq; in symptomate aliquo affectus consistūt,  
 dicetur enim post de eiusmodi omnibus. Nunc verò idcirco  
 eorum maximè memini, vt complexionum multitudinem,  
 quanta esset indicarem. Mirari enim licet eos qui de syndro-  
 me, id est concursu horum, vel curationem, vel euentorum 80  
 prædi-

prædictionem obseruasse se prædicant. Vnica nanque ratione & præfagire & commode mederi fas est: utique sicut Hippocrates docuit vbi simplicis cuiusque negocij sciédant vim esse censebat: veluti ipse nunc in quatuor affectibus præmōstrauit. vnusquisq; enim si per se consistat: simplex remedium exiget. sin alteri sit coniunctus: pro ea methodo quam paulo supra de omnibus coniunctis affectibus præscripsimus, si corrigitur. Ergo cum hæc ita se habeant, redeundum rursus ad simplices affectus est: quorum à iam dictis

10 proximi erant quos stegnosis excitabat. voco ita meatuum cutis vitium quo transmittere superuacua prohibetur. Incidit is affectus aut obstructis meatibus, aut densatis. Sanè de fationem eiusmodi *μυσιν* Græci, id est conuientiam appellant. Ac obstructio quidem ex lentis crassisque excrementis oritur cum confertim ad cutim ruunt. Densitas tum ab ijs quæ adstringunt, tum quæ refrigerant. Verum obstrui propositi nobis corporis cutis, si ad præscriptam rationem rite agatur, non potest: densari certè aliquando potest, tum ex valido frigore, tum aluminoso balneo. Fieri autem potest ut & post balneum sudoremve, atque aliam alioqui ob causam laxata prius cute, auræ flatus incidens obstructionem quampiam densationemq; efficiat. Ac deprehenditur quidem iam dictus affectus protinus vbi se exuerint, ex colore albo, & cutis tum duritie, tum densitate. In ipsa verò exercitatione ex eo quòd egrè incalescant: quando nec ut prius æquè sudant, nec bonum colorem in summa cute ostendunt: imò si quis eos valentiore exercitatione iniuncta sudoris quippiam emittere cogat, & minor hic quàm ex consuetudine, & frigidior exit, minúsque halitui similis. Remedium huius affectus calefactio est. quippe ea frigiditati contraria est. Valentiore ergo exercitatione, ac balneo calidior utèdum. Magis quoque ad rem pertinebit si in prima dōmo pinguit in oleo volutetur. Esto verò oleum ex eo genere quòd relaxet: cuiusmodi est in Italia Sabinum. quod utiq; ad eiusmodi affectus etiam est vtilius si bimum trimumve sit. Id nanque tum tenuius, tum calidius fuerit. Moraverò in frigido solio diuturna ne sit: sed nec aqua ipsa frigida. Induendi verò vngantur aliquo quod mediocriter calfaciat: oleis quidem, ex ijs quæ in Aegypto habentur, cicino, & raphanino: in reliquo verò orbe dulci, tenui, ac modicè antiquo.



GALE. DE SANITA. TVEN.

quo . vnguentis verò, fusino, gleucino, irino, amara cino, & comacino. Atque ex his gleucinum quidem prorsus acopum est, ac relaxans. itaque etiam ijs quos vehemens lassitudo infestat, est vtile. paulo hoc calidius, magisque relaxans fusinum est. Irinum verò, & amaracinum, & comacinum, etiam fusino calefacere potentiora, ijs affectibus qui propriè frigiditates dicuntur, sunt idonea. Cutis tamen densitati fanandæ, etiam anethinum est satis: maximè si ex viridi anetho fiat. Facit autem & ad tales affectus, sicuti etiam ad vehementes lassitudines, & acopum quòd ex abietis semine componitur. id quemadmodum præparandum sit, post dicetur. Nunc enim vel hæc mihi supra iustum apposuisse videor. siquidem qui optimo est corporis statu, & liberam delegit vitam, nec in ea quicquam delinquit, & cui peritissimus tuendæ sanitatis artifex præficatur: in hunc verisimile est morbosos affectus non admodum incidere. Redeamus itaque ad pensum denuo: relictisque vstione, refrigeratione, cruditate, ventris profluvio, reliquis id genus, (satius enim est in vnum ea volumen conijcere, quod de morbofis symptomatis inscribemus) in præsentis de ijs quæ post venærem adhibentur exercitijs differamus: quippe cum de his parum conueniat: alijs ita exercitandum ab hac putantibus vt in exercitatione quæ apotheraia dicitur: alijs vt in præparatoria. Estto verò præparatoria exercitatio nec in quantitate laborum intra modum, & in qualitate ipsa incitior ac celerior. Ac qui apotheraia quidem vtendum censent, ij sicuti in fatigatis, tum vires diminutas, tum corporis siccitatem suspectas habent. quorum vtrunque & à concubitu, & ab immodica exercitatione sentimus. Qui verò præparatoriam adhibendam volunt, ij raritatem atque ad sudores præoptitudinem præcauent, quæ apotheraia intendi, ediuerso præparatoria emendari putant. Ipse laudatis vtrisque propterea quod veritatem ex parte viderunt, sententias eorum in idem conferam. Nam & instaurandas esse, & laxitatem cogendam, nec siccitatem adaugendam fatentur vtrique. Vna discretio desyderatur in vtrisque, veluti & in compositis omnibus affectibus supra à nobis est dictum, & nunc nihilominus dicetur. Cùm enim in idem varij affectus coierunt: hi si vnam medendi rationem indicet, vtrique intendi magis rationem eam conueniet, quàm si singuli

50

C. 11.

60

70

80

guli seorsum confisterent. Sin contrarij sint: is qui vincit affectus prius est corrigendus: ita tamen, ne reliquum omnino negligas. Ac qui vel propter ætatem, vel etiam alia ratione imbecilles concubere, in ijs virium infirmitas necesse est superet. Qui verò firmiores & iuvenes, veluti qui nunc est propositus: horum habitus corporis in raritatem magis quam vires in imbecillitatem mutatur. Itaque etiam corriguntur hi, non per ea quæ corpus relaxant, qualis est exercitatio quæ apotheraia dicitur: sed per ea quæ cogunt ac contrahunt, qualis est præparatoria: proindeque hac utendum: quandoquidem ea non solum motus tum celeritate tum robore calorem excitat, sed etiam habitum cogit ac constringit. Illud quoque fatentur gymnastæ omnes, ipsa profecto experientia edocti, hanc unam exercitationem mederi raritati posse. Itaque nulla planè ad propositum affectum utilior est. Si verò anni tempus non dissuadeat, nec à frigido balneo abstinendum esse censeo. Cibus in modo quidem dabitur minor, in quantitate verò humidior, ut tum probe concoquatur, tum siccitas quæ ex veneris usu acta est corrigatur. Debet verò nec frigido temperamento esse, sed vel medio, vel calidiore. Nam quoniam corpus à venere & laxius & frigidius & imbecillius & siccus est effectum: debent planè quæ densent & calfaciant, & vires reparent, adhiberi, atque ad hæc studium omne impendi. Ceterum quod efficere hæc venus possit: id docere, ad præsentem disputationem non pertinet, in qua propositum est, quemadmodum optimum corpus quam commodissime post veneris usum exercitetur, ostendere. Quod sanè commodè fieri non potuit nisi prius tradito cuiusmodi affectus sit qui succedere in corpore à venere solet. Verum nunc id concedi nobis postulamus. In sequentibus cum evidenti demonstratione dicitur: tum quæ veneris facultas sit: tum prorsus utenda sit necne: tum quænam ex ea commoda incommodaque pro corporum statu, & temporis anni ratione, & loco, & alijs id genus quæ utique determinare præterea oportebit eveniunt.

12. Post venerem ergo species exercitationis ea esto quam præparatoriam vocant. Post vigilias autè, vel tristitiam, vel ambas, quæ apotheraia dicitur, exercitatio idonea est, si tamè cruditas absit. nam si qua cruditas subest, omnino exercitandum non est. Quod autè post tristitiam, & vigilias iam dicta exerci-

exercitatio ad rem pertineat, etiam vsus ipse ostendit: cum  
 ab alia qualibet non solum ledi cernuntur, sed etiam impe-  
 rantes, si forte dolor adhuc angit, parum æquo animo fer-  
 re. Idem ratio ipsa confirmat. non minus quam vsus. Nam  
 quoniam à vigilijs & tristitia magis graciles, magisque ari-  
 di, ac minus dicto audientes plane cernuntur: siccius existi-  
 mandum est his redditum esse corpus. Eiusmodi verò affe-  
 ctus partim molli frictione cum multo oleo, partim tempe-  
 rato balneo sanantur, partim agitatione, sed quæ & tarda  
 fit, & citra valentio rem nixum, ac quæ subinde quietem in- 50  
 terponat. Is verò apotherapeutici exercitij modus erat. Ad  
 eundem modum eæ quæ ab ira vel potionis penuria sicci-  
 tates fiunt, corrigendæ sunt. Contraria profus à iam dictis  
 ratione, humiditates emendare conueniet: siue hæc nimix  
 potionis, siue alia quauis occasione inciderint. Quippe stu-  
 dium in his ad siccationem dirigitur. Verum ea communis  
 omnium ratio est. membratim enim vnique differentix  
 sua est. Igitur si ex longiore desidia, & humectantis alimen-  
 ti immodico intempertuq; vsu, contracta humiditas est:  
 longiore remedio est opus. sin ex liberaliore potione quæ 60  
 pridie fit hausta, citra vllum capitis aut oris ventris affectu  
 constiterit: eam vel vnico die persanes licet, si sicca frictio-  
 ne largius, & exercitatione veloci, & parciori potione, &  
 sicciore cibo vtare. Quippe quæ immodicæ ex vini potio-  
 ne humiditates consistunt: si ex ea re noxa capiti aut ori v-  
 tris communicata est, de his agi hoc loco opus non est. di-  
 cetur enim de ipsis cum de morbofis symptomatis tracta-  
 bitur. Quæ verò humiditas ex diutina admodum desidia  
 nascitur, hæc in propositum corporis statum omnino non  
 cadat: æquè vt nec ea quæ ex humectantis natura cibi co- 70  
 pia gignitur: quales fructuum plurimi sunt, itémque oleru,  
 quæ vtique acria non sunt. Siquando tamen acciderint: se-  
 mel & confertim corrigi non possunt. Nam si eatenus se fa-  
 tigabit homo, dum habitum abunde siccet: in lassitudinem  
 incidet, ac febricitabit omnino diaria febre, quòd si vitiose  
 præterea humiditates fuerint, etiam febre quæ in plures ex-  
 tendatur dies. Tempore verò sanari possunt: vt post dice-  
 mus, vbi vitiosas itemperies vertere in melius docebimus.  
 quippe similis prouidentia acquisitij affectus est, & natu-  
 ralis intemperamenti. quare nunc de ipsis differe non oportet. 80  
 tet.

C. 13. tet. Reliquum igitur est vt de matutina vespertinaque fric-  
 ctione agamus, non ad eum tamen modum quo Quintum  
 respondisse dicunt quum percōtati gymnastæ quam vnctio-  
 vim haberet, respondit, vestis summouendę. iisdē enim qui-  
 bus nunc vsus sum verbis, tum gymnasten rogasse, tū Quin-  
 tum respondisse ferunt. Simile Quinti apophthegma est &  
 quod de vrinis circumfertur: nempe eas nosse, ad pictorem  
 pertinere. Etiam illud quod de calido, frigido, humido, &  
 sicco aiunt, vtiq; balnearum ea esse nomina, quæ ipse sanè  
 10 nemini vel Thessali affectatorum impune dicere, nedum  
 Quinto permiserim. Quippe scurrarum eiusmodi facetiæ  
 sunt, haudquaquam hominis tam grauem artem profitētis.  
 Satius igitur sit in proposito iuvene ad hunc modum de ma-  
 tutina frictione disserere. Is nanque aut ex somno aliquid  
 de quo queri possit, non sentit: aut lassitudine grauatur ali-  
 qua, aut alia quapiam affectione offenditur earum de qui-  
 bus pauloante ac statim post lassitudinis affectus hæctenus  
 20 disserui. Ac si de nulla quidem re conqueritur, superuacuum  
 est eum aut fricare aut vngere: nisi siquando ingenti frigo-  
 ri occurrendum videtur. Tum nanq; veluti qui frigida sunt  
 vsuri, sic eos quoque frictione præparabimus. Si verò lassit-  
 tudinis sensus vllus appareat, iam dictum est hominem tum  
 & vngendum esse, & molliter fricandum. Simili ratione si  
 ficcior iusto sit, vngendus dulci oleo est, (nam id sicca cor-  
 pora humectat) fricandusque vt omnino parcissimè, ita nec  
 duriter nec molliter est. Quippe succurrere digestiōi in cor-  
 pus oportet, nō cutis carnisve habitum mutare, neq; etiam  
 quod in his continetur quicquam educere. quorum mollis  
 vtrunque, dura alterum facit. siquidem hæc cutem densat du-  
 30 ratque: mollis per halitum euocat, ac corpus laxum mollé-  
 que efficit. Verum cutis densitatem corrigere si studes: vtiq;  
 ei quæ ex duris tum frictione tū pertractatione, prætere-  
 vehementi exercitatione, & multo puluere orta est, mollis  
 frictio cum copioso & dulci oleo medetur. Quæ verò con-  
 tracta ex frigore est: eam primùm frictione sicca ac celeri,  
 deinde cum oleo adhibito calfacientes, naturæ suæ restitue-  
 mus. Laxitatem verò quæ & frequens balneum, & mollem  
 frictionem, & veneris vsus consecuta est: paucula frictio-  
 ne, primùm quidem sicca, deinde cum oleo quopiam eorum  
 40 quæ adstringant sanaueris. Humiditatem verò quæ nimix  
 g                      potioni

GALE. DE SANI. TVEN.

portioni successit: sicca frictio, & cum linteo administrata,  
 vel cum manica, quam *χλιπιδά* Græcè vocāt, interdum etiam  
 solis manibus, idque vel citra omne pingue, vel cum eo pla-  
 nè exiguo corrigit. Sit autem & quo per halitum euocet o-  
 leum ipsum dulce, omnisq; adstringentis facultatis expers.  
 Atque ita quidem se habet matutina frictio. Vespertina ve-  
 rò ijs utilis est quos vel lassitudo valida premit, vel siccitas  
 malè habet, vel atrophia macerat, ita vocant Græci cùm  
 corpus ex alimento fructum non sentit. Verùm atrophias  
 symptoma nunc præsertim seponatur vnà cum reliquis mor- 50  
 bosis symptomatis: quæ post tractabuntur. In proposita ve-  
 rò natura cùm vel valida lassitudo, vel immodica siccitas  
 corpus afficit, prandium minus esto: tum ab eo ad cœnam  
 longius interponatur tempus. Plurimum quiescat: exiguum  
 tamen quippiam inambulet: quòd cibus per erectam agita-  
 tionem concussus, subsidat. Vtilius etiam sit si & aluum ex-  
 oncrare possit. his etenim probè peractis, securus olei dulci  
 frices. ventrem tamen omnino non continges: cùm alioqui  
 periculum sit ne & cibum deterius concoquat, & succus quis- 60  
 piam ex eo semicrudus in corpus digeratur, & caput turbe-  
 tur, & stomachus subuertatur. Optimum igitur fuerit o-  
 mnino ventrem non attingere. Quòd si in musculis  
 ei vicinis vel lassitudinis sensus aliquis, vel siccitas  
 appareat maior: vngi debebunt mediocriter,  
 & blandè, & suspensa manu. Ac si causas  
 quispiam eorum quæ diximus, reddi sibi  
 cupit: proximum librum legat: in quo  
 de morbosis syptomatis agemus.  
 Nam hunc mihi videor satis  
 hætenus extendisse.

GALE- 70

## GALENI DE SANITATE

TUENDA LIBER QVARTVS,

Thoma Linacro Anglo interprete.



10

Vod pleriq; omnes recentium medicorum faciunt qui dum tempus sophistarum cauillationibus terunt: quod maxime necessarium est, aut leuiter tantum attingunt, aut prorsus omittunt: id ipse non faciam: sed (quod ab initio institui) ei quod necessarium duxi insistens, quæ logicam magis speculationem habent, in aliud tempus differam. Statim enim

de morboſis symptomatis, de quibus hoc libro differere ſtatuui, non leuis quæſtio oritur, eane ad valetudinis tuende artem ſpectent, an ad eam quæ medendi rationem præſcribit,

20 an harum neutram, ſed tertiam quandam, quam nonnulli mediam ſtatuunt, neutrâq; appellant. Ego haud ignarus, ſiue quis in ſanitati tuende, ſiue etiam mededi arte, eorum meminerit, forè vt æquè à cauillatoribus ſuggilletur: illud quoq; intellegens, etiam ſi quis tertiam tractationem his dicet, de neutris eam affectionibus inſcribens, vel magis irriſuros, contumelioſosq; futuros, præterea quæſituros de maribus & fœminis in quonam opere præcipiã: in hoc volumine de his agere potiffimū elegi. Si enim fieri nequit vt ſophiſtarū nugamenta deuitem, atq; hac ratione minuserunt importuni:

30 vtq; ſic faciēs melius cōſuluiſſe videbor. Huc accedit quòd ex ſpeculatione ipſa magis intellegetur ipſa doctrine cōmunio, ſi quis illa quæ dicentur attentius leget. Ea hinc ingrediar. Artis quæ valetudinē tuetur, nō leuis portio eſt ea quæ de exercitatione præcipit. huius rurfus non exigua pars eſt quæ laſſitudines præcauet. Porrò mōſtratū in ſuperioribus eſt ſimilē rationē eſſe iſtantis laſſitudinis cauendæ, & eius quæ iã occupauit ſmouendæ. Ergo nō alibi quæ admodum hanc futuram vites, alibi quemadmodum iam vrgentē corrigas, tractandum eſt. Atque hac quidem de cauſa in proximo libro, qui totius operis tertius eſt, de laſſitudine quæ ex-

40

g ij exercita-

ercitatiōi superuenit, disputatum erat: simul habita mien-  
 tione de similibus affectibus, quorum aliqui exercitationes  
 maximè sequebantur. Nunc primùm quidem de his prout  
 citra exercitationem incidunt, agemus. Secundo loco de il-  
 lis quæ similitudinem quandam cum his habent. Ac quæ im- 62  
 modicas quidem exercitationes lassitudo excipit, sanorum  
 symptoma est. quæ verò sine his consistit, morbosum. Itaque  
 & ab Hippocrate dictum commodissimè videtur. Lassitudi-  
 nes sponte natae, morbos nunciant. Atque vlcerosus quidem  
 sensus, symptoma lassitudinis est. Causa verò vnde ea na- 50  
 scitur, affectus lassitudinis est. Porro huius rursum ipsius cau-  
 sa bifariam scinditur. Aut enim intra ipsum animalis con-  
 tinetur corpus, vocantque Græcè *πρωθυμείνιη*. aut omni-  
 no non inest, vocantque *πρωκταρκτικήη*. Nos illam inter-  
 nam, hanc externam, non incommodè vocemus. Itaque tria  
 in vniuersum genera sunt de quibus habendus sermo est:  
 Ipsius lassitudinis symptoma, affectus vnde hoc oritur, &  
 affectus ipsius causa. Cuiusque verò horum species quædam  
 differètes sunt. Causarum (vt modò diximus) externa & in-  
 terna. Affectus (vt in præcedente libro docuimus) is qui vl- 60  
 ceris, & qui tensionis, & qui phlegmones sensum inuehit.  
 Symptomatis verò, ipsi tres sensus. Lneque pauciores verò  
 neque plures his differentias, veras saltem nominare possis.  
 Qui igitur vlceris sensum facit, (incipiendum enim ab hoc  
 est) motis quidem grauem excitat sensum, ceu corpus vlce-  
 retur, idque vel circa cutim tantùm, vtique cùm est modera-  
 tior: vel circa subiectam illi carnem, cùm est valentior: vel  
 circa vtranque, cùm adhuc est atrocior. Atque hoc quidem  
 est lassitudinis symptoma. Affectio verò ex qua id nascitur,  
 acrimonia est tenuis, & calidi humoris, qui corpus erodit, 70  
 stimulat ac pungit. Oritur hæc aliquando ex immodico mo-  
 tu, vt in proximo libro ostendimus. aliquando ex vitioso  
 succo, qui imprudentibus nobis in corpore succreuit. Tales  
 verò lassitudines, spótaneas Hippocrates appellat. Alterum  
 verò lassitudinis genus (nempe quo tensio sentitur) quo-  
 ties sua sponte incidit, plethoris superuenit. Quippe tendū-  
 tur ex hac solidæ animalis partes, præcipuè in quibus succi  
 continentur. Tertium lassitudinis genus quòd phlegmones  
 sensum affert, ex ambobus oritur, tum nimia boni succi abū-  
 dantia, tum prædicto vitioso succo. Non enim quæuis mali 80  
 succi

succi species, sed tantum in qua rodens acrimonia continetur  
 ulcerosam lassitudinem creat. sed nec eiusmodi quidem  
 succus dum in venis cum sanguine miscetur. Latet enim tū  
 eius vis, utpote transfluentis, & à sanguinis bonitate supera-  
 ti. Verum cum ab his translatus, in carnibus, & ad cutem so-  
 lus hæret, ulcerosum sensum tunc ingerit. Qui verò ex abun-  
 dantia nasci hanc lassitudinem putant, sanè falluntur. Nam  
 neque ex ea copia quam plethoram dicimus, (hæc enim eā  
 quæ de tensione quaeritur, gignit) neq; ex ea quæ vires præ-  
 10 grauat. Non enim erosio, aut ulceris phantasia, sed vel gra-  
 uitas, & ad motiones segnitia, talis sunt abundantia sym-  
 ptomata, utique dum ad animales collata vires, eas supe-  
 rans premit, vel pulsus quædam vitia, siquando vitalem vr-  
 get: de quibus dictum abunde est in ijs quæ de pulsu scripsi-  
 mus, æquè ut in libro quem de abundantia scripsimus, etiam  
 notas & naturalium virium cum premuntur, & reliquarum  
 ambarum tradidimus. Non est igitur abundantia, eius las-  
 situdinis quæ ulceris sensum præfert, causa, imò humorum  
 qui in cute & carne continentur acrimonia. Hæc enim ut  
 20 quæta sensum latet, sic agitata protinus sentitur. Motus hu-  
 ic lassitudini primus ac plurimus proprijs quibusdam ratio-  
 nibus accedit: quas mox dicemus. Alter ex incidenti, scili-  
 cet cum nobis partem aliquam aut etiam totum corpus mo-  
 vere volentibus, cum hoc humores qui in ipso continentur,  
 simul mouemus. Verum hic minimus est, & lassitudinis dun-  
 taxat sensum infert. Vehementior rigorem excitat. Appel-  
 lo nunc rigorem, nec illum vehementis frigoris sensum,  
 nec duritiem: sed inæqualem totius corporis concussam &  
 turbationem. Medius inter utrunque, horrorem. Quod aut  
 30 nihil obstet etiã si calida causa sit, quo minus rigorem hor-  
 roremque excitet: in ijs quæ de symptomatum causis scri-  
 psimus, ostensum est. Nunc satis fuerit summas tantum eo-  
 rum quæ illic prodidimus, ad præsentem disputationem  
 quasi basim subijcere. Cum in sensibili corpore succreuit  
 excrementum mordax, duplici id ratione ad motum inci-  
 tatur. Vna cum à sensibili ipso corpore impellitur: utpote  
 quod repellendi alieni vim obtinet: Altera, cum vehemen-  
 tiore momento agitur: id quod tum ab exercitando conqui-  
 rit, tum frictione, tum balneo. Ergo quæ sub calida & pu-  
 40 trida excrementa sunt: ubi vehementius mouentur, nõ hor-  
 rorem



rorem modò rigoremve qualem diximus afferūt, sed etiam febrē accendunt. At quæ frigida sunt, & ex partibus tenuibus constant, ea horrorem quidem rigoremque creant, non tamen febrē excitant. Porrò vim quandam vtriusque congestam esse oportet si hæc fecerint. Quæ verò aut planè exigua in sensilibus corporibus excrementa mordacia, aut multa illa quidem, sed tamen non planè adhuc mordacia, subhæserunt: hæc vlcerosam lassitudinem faciunt, de quibus vtrique hoc libro nobis est agendum: quando quæ febrē accendunt, ea ad medendi artem spectant. Sanatio vtriusque generis partim communia curationis amborum consilia recipit, partim vtriusque propria. Dicitur verò prius quæ communis sanatio est. Oportet igitur excrementum, siue calidum id sit siue frigidum, ipsum aut expellas, aut certè alteres. Recipit verò non omne excrementum alterationem à natura. Siquidem nec omnis cibus in cuiusvis animantis ventre concoquitur: sed cognatio quædam ei quod concoquit, cum eo quod concoquitur, esse debet. Quòd igitur omnino alienum est, nulla fieri ratione potest vt id naturæ suæ gratiam recipiat, sed educere id quàm primum est tentandum: æquè certè vt quæ in ventre corrupta prorsus sunt, ea vel vomitione vel deiectione expelli profectò est optimū. Non tamen perinde promptum est in carne, atque alijs corporibus imbibitum vitiosum succum educere: vt qui in ijs quorum sensibilis capacitas est, continetur. Interdum nec ipsa laborantis natura medicamentum quòd malum succum maturè vacuet, admittit: sicuti interdum & alius quispiam affectus obstat qui talem educendi rationem respuat. De quibus mox dicam, si prius quod reliquum erat in superius posita diuisione, adiecero. Quippe quæ communiter spectant qui excrementorum vitijs medentur, ea iam diximus vacationem alterationemque esse. Propria verò vtriusque generis nunc adijciamus. Neque enim vna tantum ratione educendum alterandumve est: sed explorata quæ ei quod affligit, maximè sit accommodata, ei est insistendum. Ea verò vt in summa complectar, ratio est, quæ ex contrario opem molitur: priuatim verò, quæ ex cuiusque contrario. Et summæ quidem totius rei hæc sunt: quæ latius tamen nobis nunc explicanda sunt vnà cū sua cuiusq; euidenti demonstratione: idq; ab vlceroso affectu orlis. Quoniã igitur eiusmodi

50  
C. 3.

60

70

80  
C. 4.

eiusmodi lassitudo vitio acrium excrementorum oritur: ante omnia considerandum est in solidisne tantum corporibus, an intra venarum sinus malus succus contineatur. De ijs verò que intra venas sunt, nullum planè nec manifestum nec evidens signum habemus præter solam urinam: conijcere tamen ex his licet. Primùm æstimabimus quonam qui affligitur vsus sit victu: secundo, solitùsne sit malum succum naturæ sponte congerere. Ad hæc, an naturalis aliqua & cõsuetæ excretio iam desierit. Quarto an exercitacione, purgatione per vomitum aliumve, aut vsu aquarum sponte nascentium soliti superuacua expellere, id intermiserint. Atque in victu quidem videndum an cruditas & crebrior & maior quàm ex consuetudine præcesserit, an mali succi cibus copiosè se impleuerint, an vinum pro antiquo mustum, pro tenui crassum, an aqua marina mistum biberint, an etiam profus à vino se ad aquæ potionem transfulerint: nec semel bisve in quolibet horum peccauerint, sed assiduè, bonoque tempore. Secundo (sicuti diximus) æstimandum num ex eorum numero qui facilè malum succum congerunt, lassatus ipse sit. Deprehendas id percontatus an scabie aut lepra aut vitiligine aut pruritu crebro sit affectus. Item an erysipelas, aut herpes, aut elephantiasis, aut ophiasis, aut alopecia, aut pustulæ crebræ, aut epinyctides, aut denique vllum symptomata quod ex vitioso succo & natum & auctum est, illum malè habuerit. Ab his consideranda diximus, consuetane vlla excretio retenta sit per vomitum, vel hæmorrhoidas, vel fistulam aliquam, vel dysenteriam: vel si mulier est, per menstruum profluvium. Deinde num ipse medicamento se purgare semper solitus, id intermiserit. Nonnulli enim sunt qui deiectionibus medicamentis, alij vomitorijs, aut urinam sudoremve cientibus, aut vsu sponte nascentium aquarum, utique quibus aut sulfuris aut bituminis aut nitri vis inest, vere vel autumno quotannis soliti excrementa vacuare, aliquando id negligunt. Multi (vt dictum est) exercitacionum consuetudinem dimiserunt. Alij rursus omnis frictionis, aut balnei, aut à vino dulci post balneum vomitionis morem prætermiserunt. Sanè constat non illorum modò nos qui optimo sunt corporis temperamento fecisse mentionem, sed quo nihil in mali succi causarum catalogo sit prætermisum, etiam eos qui vitiosum succum natura promptè congerunt,

g iiij gerunt,

gerunt, sermone comprehendisse: de quibus fusius inter vitiosos corporum status proximis voluminibus agemus. Atque ex his quidem de mali succi modò coniecturâ facere oportebit, ac remedium ad mensuræ eius quantitatem proportionem inuenire. mediocrius, si omnino sit exiguus, & ad cutem tantùm collectus. valétius, si multus, & in profundo. Prius verò eius qui exiguus, & iuxta cutem est, curatio dicitur: deinde eius qui in carne residet: tertio ab his loco, eius cui totus sanguis impurus excrementosusque est. Sed si quis iam institutum mihi ab initio repetens, boni succi iuuenem 50 dederit, qui prius salubri omnino victus ratione sit usus, nunc necessitate quapiam urgente longi temporis iter confecerit, in quo nec exercitatus nec lauatus pro consuetudine fuerit, cibis potionéque mali succi usus sit, tum à prandio vel cœna vel etiam toto die vehiculo sit vectus, nec bene plerunque dormierit: illud tamen addatur, nihil huic in modo assumptorum erratum esse, proindeque nec in cruditatem ullam incidisse: talis multum mali succi cõgessisse profecto nequiverit, itaque etiam nec remedium operosum requirit, imò exercitationem tantùm quæ apotherapia dicitur: 60 quam in proximo ante hunc librum docuimus ubi pariter de accommodata ei rei victus ratione præcepimus: quo minus est hic multis morandum. Tantùm eius meminisse conueniet, huc omne consilium dirigere qui corpora sic affecta curat, ut excrementa quæ circa cutem sunt, educat: propterea quòd affectus in hac vna consistit. Itaque rursus detur eundem iuuenem præter alia quæ eadem sunt, etiam in cruditates sæpe incidisse. Detur & vlcis sensum habere, non cuté tenus modò, verumetiam altius in corpore, sic ut totum id malis succis refertum suspicere. huic nec exercitationem nec 70 vllum omnino motum iniungemus, sed quiescere ac dormire iussum in abstinentia totum diem exigere cogemus. Dein vesperi pinguius vncto, & temperato balneo mediocriter lauato, pro cibo dabimus sorbitionem aliquam boni succi, sed planè quàm minimam. nec tamen à vino eum abstinemus. concoquit enim id semicrudos humores, quantum aliud quiduis: tũ sudorem vrinamque; promouet, ac somnum conciliat. In ijs autem qui ita se habent, id agendum nobis est, ut quod mali succi iam planè corruptum est, nec concoqui etiã potest, id sudore vrinamque; expellatur. quod semicoctum 80 adhuc

adhuc est, concoquatur, atque vtile reddatur. Id autem optime quiete somnoque confiet. Si ergo his peractis, malum constiterit: ad consuetudinem rursus reducendus homo est. Sin in posterum etiam diem duret, de valentiore iam remedio est cogitandum, maxime si per noctem vel lassitudo magis quam antè vel fastidium infestet, vel peruigilet, vel somnos turbatos & imaginationibus inquietos habeat. his enim si vires non dissuadent, duorum alterum, aut sanguis mittendus est, aut purgatio exhibenda, sed discernentibus nobis vtrum magis expediat, vt mox dicetur. Sin vires imbecilliores dehortantur: sanguis mittendus haudquaquam est, sed deiectio mediocris adhibenda. Cuiusmodi autem deiectio mediocris sit: in sequentibus docebimus, sed si prius quæ priora sunt definiuerimus. Nam virium robore constante si lassitudo adhuc infestat: æstimandum est, cum sanguinisne copia, an cum crudis humoribus, an per se solus consistat vitiosus humor qui lassitudinè creat. Nam si cum sanguinis copia: aut vena incidenda, aut aliquid quod tantumdem valet, agendum. Sanè tantumdem possunt hæc: Quibus hæmorrhoides sunt retentæ, si has emiseris. Si mulieri menstrua consuetudo cessauit, hanc prouoces. Si quibus horum nihil est, si malleolos scalpello incidas. Post hæc aliuoco medicamento deicienda est, quod maxime accommodatum malo succo sit. Quòd si vitiosi tantum succi, hique citra sanguinis copiam subsint, purgatio petenda est quæ infestanti excremento sit accommodata. Infestat verò aliàs biliosum, aliàs atrè bilis, aliàs pituitosum, sed quod vel falsum vel acidum sit: atque horum quodlibet aut crassius, aut sero propius, aut media quapiam consistencia. De quorum discernendorum notis nunc agamus. Si cum pustulis (quæ Græci exanthemata vocant) lassitudinis affectus consistat, ex his facilis inuentu erit excrementi species. Sin absque his: in boni quidem succi corporibus tum ex ijs qui præcesserunt cibis, tum reliquis quæ ipsis corporibus inciderunt. In ijs verò qui malos succos natura colligunt: hinc quoque non nihil capiendum. Sed de eiusmodi temperamētis vberius postagetur. Nūc de reliquis agamus, ex quibus licet de mali succi specie coniecturam accipere. Qui in ocio degunt, ij pituitosum aceruare succum solent. Quos multus labor exercet, ij biliosum, vel melancholicum: illum æstate, hunc autumno

tumno gignunt. Quinetiam an diuturni labores fuerint, inspicendum est. Quanto enim fuerint longiores, tanto sunt ad atram generandam bilem magis proclives. Præterea qui cum multo sudore obeuntur, ij crassius ex cremētum faciūt. Qui sine sudore peraguntur, magis tenuē: veluti qui hyeme & frigido aëris statu suscipiuntur. Considerandum ad hæc est non solum de vrinæ multitudine, [ & qualitate ] sed etiã de sudoris qualitate. hic nanque partim acidus, partim sal- sus est, partim veluti lutum, aut virus planè olet. licet autem hoc ex strigili deprehendere cum lauatur. Sæpe nanq; ama- 50  
 rus planè apparet: qualis utique morbo regio laborantibus emittitur. Eius verò dignotio, etiam citra gustum facilis est ex solo colore. Quippe pallidus pro eiusmodi bilis ratione apparet. Sæpe tamen post validissimos labores, & vehemen- tem æstum, planè flauus conspicitur. Aliquando medius, at- que ambobus mistus cernitur: veluti quodammodo ex pal- lido flauus. *ἄχρωστος* Græcè dicunt. Ad eundem modum & ipse bilis humor se habet: quando hunc quoque in vo- mitu deiectioneque aut pallidum, aut flauum, aut ex utroq; compositum licet intueri. Qualiscunque verò is in corpore 60  
 habetur, tale necesse est eius appareat serum. Ac sudor qui- dem, succorum qui in vniuerso corpore abundant, nota est. Vrina, eorum tantum qui vasis continentur. Omnino ergo nihil omittendum: sed sudor quoque ipse, vt modò diximus, inspicendus. Aliquando verò ipsum qui afficitur, gustare su- dorem suum, quò certius internoscatur, iubemus. Id quod aliquando sua sponte accidere solet, dum ex fronte & eius partibus in os sæpe delabitur. Aestimare præterea vrinæ tū consistentiam, tum colorem oportebit. Sed nec quæ in ea pendent, aut fidunt, prætermittere cōueniet, sed omnia per- 70  
 pendere. Cuiusmodi enim sanguis sit qui in vasis cōtinetur, ea planè ostendunt: quando si is biliosus sit, serū quoq; eius biliosum esse necesse est. Idque pro vtriusuis bilis ratione. Simili modo pituitosum, si is sit pituitosus. Ergo vbi crudus planè is est, utique tenuis aquosaq; vrina cernitur, nihil nec quod fidat, nec quod pendeat, in se habens. At vbi is conco- ctus est, hæc in vrina apparent: atque etiam nubeculæ quæ- dam desuper tenues superstiant, veluti quod in summo lacte colligitur. Græcè *πρῶτος* dicitur. & quod in summo refrigera- ti iusculi concreuit. Quòd si turbida sit, qualis veterinorum 80  
 visitur,

visitur, crudis refertas venas indicat, non tamen cessare natura-  
 turam, sed eos valenter concoquere. Si verò celeris separa-  
 tio crassi à liquido in ea cernitur: sitque quod subsidit, albū,  
 leue & æquale, iam iam superaturam eos omnes naturam in-  
 dicat. Sin cū emingitur pura sit, protinus verò turbetur,  
 iam crudi succi concoctionem aggredi naturam docet. At  
 si interposito tempore turbetur: non protinus, sed post ag-  
 gressuram insinuat. Verū omnium quæ turbantur vrina-  
 rum generalis nota esto ipsius crassi à liquidiore separatio,  
 10 aut properè aut tardè facta, aut omnino nulla. Ergo si pro-  
 tinus fiat, & quod subsidit sit album: leue & æquale: superio-  
 rem longè naturam succis quos concoquit ostendit. Sin bo-  
 num sit quod subsidit, sed quod post lōgius interpositum tē-  
 pus colligatur: etiam naturam temporis spatio superaturā  
 succos nunciat. Si verò vel omnino nulla separatio, vel id  
 quod subsidit malum sit: imbecillitas naturæ significatur:  
 egētque ope aliqua ad succos percoquendos. Sicuti verò vri-  
 na, succorum qui in vasis sunt qualitatem prodit: ita sudor  
 aliāque quæ per vniuersum animalis habitum apparent,  
 20 eos qui illis sunt affectus demonstrant. Quippe superanti-  
 bus in eo calidis succis, insolito caloris sensu vrgetur: frigo-  
 ris verò, cū frigidi dominantur. Iam albiore pituita su-  
 perante, pallidiores bili abundante, cernuntur. Quòd si me-  
 racior bilis sit, etiam planè flauiores. Siquidem color à suc-  
 co prouenit non ex solidis animalis partibus, vtique cū  
 se succi in altum non receperunt. Accidit verò id illis pro-  
 pter frigora, rigores, vel animi affectus, veluti timorem, vel  
 ingentem tristitiam, vel incipientem verecundiam. Quorū  
 30 nullum si adsit, nunquam se in altum recipient succi. Aequè  
 nec in cutem violentius irruentes, hanc adurent vnquam ni-  
 si animus aliquo modo affectus sit, aut æstu immodico ani-  
 mal extrinsecus obsessum. Ergo vehementer commotis aut  
 iratis, aut in pudore veluti reciprocantibus se humoribus,  
 inspicere colorem non oportet. At si nec ambientis violen-  
 tia calidi frigidive, nec vllus animi affectus cuiusmodi iam  
 dictus est subsit: certissima succi animalis cognitio ex colo-  
 re datur. Tanquam igitur corpus sicubi albius solito est esse-  
 tum, pituitosum abundare succum indicat: sicubi pallidius  
 aut flauius, biliosum: ita sicubi ad rubicundius quàm pro-  
 40 natura est mutatum, sanguinis abundantiam subesse signifi-  
 cat. sicubi

GALE. DE SANI. TVEN.

cat. sicubi ad nigrius, nigram superesse bilem ostendit. Vi-  
 deas præterea ceu plumbi colorem aliquando nonnullos ha-  
 bere. rursus aliquando ceu misturam esse albi liuidique: ali-  
 quando liuorem solum sine albo consistere. Ergo eiusmodi  
 colores, crudos dominari succos indicant: qui cum de gene-  
 re sunt pituitæ, minus tamen humiditatis habent quam ea  
 quæ publicè vocatur pituita. plerunque verò huic nec len-  
 tor inest. Nam is si adsit, Praxagoras eiusmodi succum vi-  
 treum appellat: egregiè quidem frigidum: crassum tamè eo  
 quem crudum per eminentiam vocant, certè minus. Gene- 50  
 raliter igitur eiusmodi succi omnes albi crudique sunt. No-  
 menclaturam verò alius aliam sortitur. Nec attinet ad præ-  
 sentem disputationem ea omnia distinguere: quippe ad quã  
 illud tantum commune omnium accidens pertinet, quòd  
 hi succi percocti à natura non sunt, sed crudi adhuc manèt.  
 Siquidem sanguis in medio est biliosorum atque horum.  
 Quorum utiq; genus vno vocabulo appellare licet, vel cru-  
 dum succum, vel pituitam. Illi nanque ex sanguine fiunt vbi  
 supra iustum modum est percoctus: hi verò ex eo nondum  
 perfecto. Sunt autem vtriusque generis innumeræ particu- 60  
 lares differentia, cæterum quæ ab ijs qui in talibus sunt pe-  
 riti, in numeratas species sunt iam descriptæ: quarum tamè  
 ipsarum adeò hic omnium meminisse necesse nõ est: vt etiã  
 satis sit eas ad vnum caput redigere, quod tibi veluti scopũ  
 agèdorum proponas. Nam quoniam alij priusquam ad ex-  
 actum sanguinem nutrimentum peruenit, veluti semicocti  
 sunt, alij prorsus incocti crudiq; , alij paulò absunt à sangui-  
 nis forma, rursus alij sanguinis faciendi, siue (vt ita dicam)  
 sanguificationis veluti vltima pars, qui utique excessu calo-  
 ris proueniunt: (quorum alij paululum, alij plus, alij pluri- 70  
 mum à sanguine recesserunt) vbi paululum vel citra sangui-  
 nem restitum, vel ultra processum est: audacter mittendus  
 sanguis est. vbi plus, consyderatius agendum. vbi plurimũ,  
 in his nullus omnino mittendus est. Inspicere verò & quan-  
 titatem conueniet: vt verbi gratia si bonus sanguis exiguus  
 sit, reliquus verò succus plurimus: utique in his abstinendum  
 à detractione sanguinis est. Sin is quidem exiguus, sanguis  
 verò copiosus: audacter incidenda vena est. Dein deijcere  
 (vt dictum est) aluum oportet: ratione habita de abundantis  
 succi copia pariter & specie. Quòd si quis vel propter etatè, 80  
 vel timidi-

vel timiditatem, permittere se medico ad sanguinem vlllo modo detrahendum nolit: huic deijciēda largius alius est. Aut si id quoque suspectum habet: alia ratione educendum superuacuum est. Ac in proposita nobis hactenus natura, alias vacuandi rationes inuenire difficile non est. In alijs cum discretione & diligenti examine disquiri eas conueniet. Eam discretionem post trademus, vbi de proposita boni succi natura tractationem absoluerimus. Ponē enim talē hominem ex mala victus ratione lassitudine affectum: de-  
 10 inde ex ijs quas retulimus notis, in venenoso vasorū genere apparere subesse illi copiam semicrudorum succorum: in reliquo verò corpore toto multitudinem horum quos lassitudo sequuta est. auctus præterea illi quodāmodo & sanguis esto. Maximè ergo (vt dictum est) detrahere primò de sanguine oportet. deinde succum illum educere qui superare vi detur. Non sustinente autem homine sanguinem sibi detrahi, augere deiectionem. Si verò neutrum admittat, aliā quāpiam rationem iniri, qua maximè si non breui, at longiore tempore pristinam corporis habitudinem homo recipiat.  
 20 Quoniam ergo duo prima sunt quibus primū intētus sit oportet qui eiusmodi affectibus medebitur, crudorum siue etiam semicoctorum qui ante sanguinis perfectionem fuerunt, percoctio: & acrium ac mordacium, qui secundi sunt, & sanguine posteriores, eductio: abstinere eos conuenit ab omni valido motu. Blandè verò vnctos, atque oleo perfriētos, perquam suauiter lauare balneo: inde in ocio abstinētiāque habere, atque etiam somno, si fieri potest: minimè ignorantibus nihil esse quod æquè concoquat ea quæ concoqui possunt, & malos succos per habitum digerat, vt somnus à  
 30 balneo. Cū igitur (vt paulo antè diximus) primo die experti an facilè finita lassitudo sit, similiter grauatum hominem cernimus: tum mittendus in balneum secundo etiam die est, tum in quiete abstinētiāque habendus. æquè verò & si iterum, & tertio oportere videris, itidem Ieiunium lauibis: quietem ac somnum ipsis lauationibus interponens. Conducit ad somnum non in postremis ipsum quoque balneum. sunt enim qui eo sunt vsi omnes, magis ad somnum propensi, modò maioris momenti nihil obstiterit. Ad eò tibi somnus & causa & signum per commodum speratæ utilitatis fit: velut è diuerso non posse à balneo dormire, nec cau-  
 40 sa nec si-



sa nec signum est commodum. Quippe plerunque redundā-  
 tis succi indicia ex somno vigiliisque ceperis. frigidi nan-  
 que succi marcorem, quod *κίμα* Græcè vocant, & longiores  
 somnos inducunt: calidi & mordaces, vigilias: & si quando  
 dormitur, varijs imaginibus inquietos & turbatos somnos  
 efficiunt, sic vt statim excitent. Sicuti autem in primo die,  
 ita etiam in secundo sorbitionem & minimam & simplicè  
 illis exhibebimus. Quippe largè ijs apponere quibus aufer-  
 ri potius aliquid debeat, planè est contrarium: sicut rursus  
 omnino non nutrire, & fastidia stomachi (quas Græci *ασσας* 50  
 vocant) creat, & eundem lædit, & vires labefactat, & malum  
 succum adauget. Ergo exiguum his dādum: ac potissimùm  
 si fieri potest, ptissanæ cremor simpliciter conditus. sin ali-  
 ter, farris, eodè quo ptissana modo preparatus, cū paulo ace-  
 ti adiecto: præsertim si cruditatis abūdantiā vel in venis vel  
 in toto corporis habitu subesse suspicamur. Quippe si nihil  
 prorsus aceti sit alicæ admistum, glutinosior erit quàm vt  
 propositis conducatur. itaque obstruet magis quàm deterge-  
 bit habitus meatus: quod tamen maximè petitur in crassis  
 ac glutinosis succis, cuiusmodi planè omnes pituitosi sunt. 60  
 Ac boni quidem succi far ipsum est, & propterea eiusmodi  
 qui à vitioso facilè securos præstet. Cæterùm nisi lentor  
 eius corrigatur adiectis aceto & porri modico: non solùm  
 obstruet, sed etiam nutrit plenius quàm propositis fit ex  
 vsu. Hac itaque de causa ptissanæ cremor in hoc casu tutior  
 est: vt qui tum modicè nutriat, tum nusquam per angustos  
 meatus hæreat: sed & permeet ipse, & meatus per totum de-  
 tergeat, & quicquid in semicoctis crudisve succis contine-  
 tur crassi, id dissecet ac resoluat. Horum ipsorum gratia &  
 mulsæ his idonea est, & oxymeli, & apomeli, & piper, & 70  
 gingiber: postremò omnia quæ citra vitiosi generationem  
 succi, humorem crassum dissecant soluuntque: quorum ma-  
 teriam latius in sequentibus prosequemur. Ad institutum  
 verò nunc sermonem, exempli loco posita sint & quæ iam  
 sunt dicta, & quæ nunc dicenda. Frugum nanque maximè  
 apta est ptissana. Olerum sola lactuca. Piscium qui saxatiles  
 dicuntur. Panis qui & furno coctus, & fermentatus, & mo-  
 dicè purus est. Aues monticolæ. Potio oxymeli, mulsæ, vinū  
 tenue, & album, semelque quæ boni sunt succi, eadèmq; de-  
 tergent, nec glutinosa sunt, nec crassum succum efficiunt, 80  
 nec valen-

nec valenter nutriunt. Quæ verò urinam cient, hoc casu nõ  
 probò: maximè quæ præualentia ex his sunt, & sanguinem  
 calciant ac liquant. quippe quod concoquendũ probè est,  
 huic tanta adhuc vexatio non conuenit. Hæc itaque omnia  
 secundo die faciendâ ad hunc modum sunt, atque etiam ter-  
 tio quartoque. Ad hæc præterea si tum lassitudinis sensus  
 leuetur, tum corpus coloratius appareat, tum somni quieti,  
 & urinæ concoctæ sint, fricare quidem liberalius, exercita-  
 re verò parcè hominem audebis. His ita peractis si nullus  
 10 lassitudinis sensus præterea supersit, ad consuetas statim ex-  
 ercitationes hominem reduces. sin quicquã appareat prio-  
 rum aut symptomatum, aut notarum: rursus tu quoq; in id  
 intentus, mutare tentabis ea quæ particulatim nõ rectè ha-  
 bent. Si itaque solius lassitudinis sensus recordatio superest,  
 cæteris notis omnibus bene se habentibus, utique apothera-  
 piæ munere lassitudinem summouebis. sin autem turbatæ  
 notæ sunt, & veluti confusæ, cæterũ lassitudo abest: in quie-  
 te maiore seruare hominem oportebit. Si verò ambo coiẽ-  
 runt, eadem ratione hominis curam ages, qua prius usus  
 10 in eum statum duxisti quo etiam exercitationis aliquid tẽ-  
 tare auderes. Atque ita quidem iam comprehenso affectui  
 5. medendum censeo. At si in eodem homine reliqua eadem  
 sint, cæterũ in lassõ corpore sanguis bonus exiguus sit,  
 crudi humores plurimi: huic nec sanguis mittendus, nec al-  
 ni deiectio, aut exercitatio, aut omnino motus, aut balneũ  
 adhibendum. quippe incisa vena bonum sanguinem emit-  
 tit, malum qui in primis maximè venis circa iecur & quod  
 mesenterium vocat colligitur, in totum attrahit corpus. De-  
 iectio verò in talibus tormina & rosiones creat, animique  
 30 deliquia: cum eo quod nec notatu quippiam dignum edu-  
 cit: quando crudi omnes succi, pigri, atque ad motũ inepti  
 propter crassitudinem frigiditatemque sunt. quo fit vt etiã  
 omneis angustas vias obstruant per quas id quod medica-  
 mentum deijcit, ferri ad aluum debeat: itaque nec ipsi edu-  
 cantur, & alijs sint impedimento. Id quod sanè Hippocra-  
 tes illo oraculo præcauit, quo breuissimè præcipit concocta  
 medicamento tentanda esse, non cruda. Eadem de causa  
 nec exercitare, nec omnino mouere, sed nec lauare expedit  
 eos qui in primis venis crudorum copiam habent. Siqui-  
 40 dem omnes id genus motus, succos illos in totum corpus  
 agunt. Ser

agunt. Seruandi igitur hi sunt in omni quiete: dandaque i-  
 p̄sibus, potio, medicamentaque sunt singula eius gener-  
 ris quæ attenuent, dissecent & conficiant succorum crassitu-  
 dinem, idque citra manifestum calorem. Nam qui ex calfa-  
 cti vehementius succi sunt: ij in omnem corporis partem fe-  
 runtur. Ergo nutries hos maximè oxymelite: aliquando etiã  
 ptissanæ & mulsi exiguò quopiam. Sustinent enim hi victũ,  
 si modò alij vlli, tenuem: ipsa nimirum crudorum copia,  
 quos paulatim concoquunt, ad corporis alimentum abuten-  
 tes. Quoniam autem præcordia istiusmodi omnibus turgi- 50  
 da inflataque sunt, ac facillè quicquid assumpserint in flatũ  
 vertitur: non inutile fuerit longi piperis aliquid cum cibo  
 dare: quippe quod flatuosi spiritus crassitudinem soluit, &  
 quæ in præcordijs pigra cessant, ad ventrem depellit, & con-  
 coquendis quæ sumpseris subuenit, pro communi piperum  
 ratione. Quòd si huius copia nõ est, utique albo vtendum:  
 quippe quod supra duo reliqua genera ventrem roborat.  
 Sin hoc non adest, optimum nigrum petendum est. Id verò  
 fuerit, quod pondere præcellit. Sanè vtilius sit & diospoliti-  
 co medicamento vtì: cuius compositio duplex est: aliàs ex 60  
 paribus omnibus, cumino, pipere, ruta, nitro. potèstque ita  
 magis ventrem soluere. Aliàs cum reliquorum pari ponde-  
 re miscetur nitri dimidium. præstiterit autem cuminum ef-  
 fe quod vocant æthiopicum: piper verò, vel longum, vel al-  
 bum. Macerabitur cuminum in aceto maximè acri. dein cõ-  
 tinuò id tunditur, aut etiam prius modicè frigitur in vase  
 fictili, quod coctum in camino quàm optimè sit. Quæ enim  
 exactè penitusque cocta non sunt, hæc lutosa potius quàm  
 figlina sunt, & qualitatum suarum nonnihil medicamentis  
 remittunt. Sunt verò & rutæ folia modicè siccata. Vt enim 70  
 si plusculum siccentur, acria amaraque redduntur, & suprã  
 quàm pars est calida: sic si prorsus non sicces, excrementitiũ  
 quendam humorem retinent, nondum ex toto concoctum:  
 cuius vitio flatum discentere minus possunt. Quatuor his ali-  
 quando despumatum mel additur: aliquando nihil, sed sola  
 sine melle reponuntur, ac ptissanæ cremori, & alijs quibus  
 maximè conuenire videntur cibis iniiciuntur. Sumitur &  
 per se medicamentum hoc, & ante & post cibum. Porrò ad  
 eum vsum optimũ est quod mel admistum habet, quod uti-  
 que curiosè sit despumatum. id enim flatum maximè discu- 80  
 tit.

tit. sit autem oportet & mel optimum, si modò quòd flatum  
 discutiet, quòdque maximè diffecet, futurum medicamentũ  
 est. Appositum sanè remedium sic affectis est & quod ex tri-  
 bus piperibus conficitur, (diatrion pipereon Græci vocât)  
 utique cùm non admodum medicamentosum sit, ex va-  
 riisque confectum: sicuti à plerisque medicorum componi-  
 tur, misturæ cuiusdam ritu quam *καρδοκίαν* vocant, aut apri  
 à mirificis istis coquis conditi: adeo ut non minimum  
 ijs qui sumpserint negocium sit immista illi medicamen-  
 10 ta concoquere, ami, siseli, lybisticum, & alia id genus.  
 Cruda enim minimèque mutata ab ijs qui ea sumpserint,  
 longo tempore durare in ventre intelliguntur. Hæc igitur  
 subtrahenda medicamento sunt: præter quæ hæc, he-  
 lenium, & nardi spica: ceu verò nonnulli componunt,  
 etiam casia. Expediit autem præparatum habere ad ma-  
 num dupliciter, sicut ipse soleo. Alterum simplex: quod uti-  
 que ijs dandũ est qui parum concoxerunt, & qui recens fri-  
 gus in ventre habent, & pituitosum succum. Alterum quod  
 medicamentosum magis est: quo maximè utimur in ijs flu-  
 20 xionibus quæ à capite descendunt ad pectus. Verùm hoc  
 quo pacto sit præparandum, alibi dicitur. Simplex illud,  
 quo ad cruditatis abundantiam quæ in primis est venis uti-  
 mur, huiusmodi est: Ad cuiusque trium piperum drachmas  
 quinquaginta, abunde adduntur anisi & thymi & gingi-  
 beris singulorum drachmæ octo. & simplicissimum quidem  
 hoc est. Etiam hoc ipso magis simplex, à quo detractum  
 ginger est. Alterum verò est quod ex iisdem conficitur,  
 verùm ad cuiusque trium piperum drachmas quinquaginta,  
 reliquorum cuiusque sexdecim drachmarum iniicitur pon-  
 30 dus: nempe anisi, thymi, & gingeris. quo etiam ad propo-  
 sita utimur commodissimè. Debet autem si haberi potest,  
 anisum Cretense esse: thymum aut Atticum, aut planè ex  
 editis locis, & siccis: cuius quicquid lignosum est circunci-  
 so, coma ipsa vnà cum floribus iniicitur. Esto verò & piper  
 quod longum quidem est, integrum, minimèque foratum:  
 æquè verò & ginger. nam ambo perforari facilè solent.  
 Quinetiam non solum non perforatum, sed & verum illud  
 quod ex barbaris affertur, piper esto. hic nanque quod adul-  
 teratur, duplex est. Alterum quod in Alexandria maximè  
 40 conficitur, alterum quod herbæ cuiusdam germen est. Qua  
 h verò ma-

verò maximè ratione internosci quod adulterinum est pos-  
 sit, ipse docebo: tantisper præfatus ne quis aut miretur, aut  
 causam requirat quamobrem vel componendi vel proban-  
 di medicamenti hic tradere rationem subiit, qui in meden-  
 di libris nõ temerè id facere soleam. Siquidem in illis cum  
 medicis ipsis duntaxat ago: hic verò etiam cum alijs vniuer-  
 sis quos aliqui communi nomine philiatros, id est medico-  
 rum studiosos vocant: qui scilicet in primis disciplinis ver-  
 santur, quò intelligentiam suam exercent. Porro his neces-  
 se non est nec in libris de simplicibus medicamentis, nec in 50  
 opere de medicamentorum compositione esse exercitatis,  
 multòque minus explorandi cuiusque medicamenti peritiã  
 habere. His itaque prescribi in plenum talia omnia satius  
 est, sicuti paulo ante de longo pipere tradere occæpi. Princi-  
 pio enim experiendum gustu est, diligentèrque æstimandũ  
 an piperis qualitates feruet. postea in aquam mittendum.  
 Nam quod factitium est, si per diem totum in humore ma-  
 ceretur: illico liquatur, ac soluitur. Si ergo tum piperis ei  
 qualitas planè inest, nec maceratum resoluitur, sitque (vt di-  
 ctum est) minimè foraminibus pertusum: piper id longum 60  
 idoneum iudicabis. Nigrum verò, nec exile, nec rugosum,  
 nec crassi corticis esto, sed ex eo quod ponderosum vocant,  
 id quod tum maximum, tum plenissimum est. Itémque de  
 albo simili modo eligatur quod maximum est atque plenif-  
 simum. Deinde omnibus simul tunsis, & per tenue cribrum  
 transmissis mel optimum curiosè despumatum admiscetur.  
 Sanè id odorum flauumque, præterea acerrimum dulcissi-  
 mumque fuerit, tum crassitudine nec planè crassa, nec liqui-  
 da, sed quæ ita continuitatem suam tueatur, vt si digitum in  
 id demiseris, post in sublime attollas: quod mellis ab eo de- 70  
 fluit, longissima quasi linea sibi continuatum videas. Co-  
 quitur hoc rectè aut super carbones, aut ligna omnino arti-  
 da, quæ etiam acapna Græci vocant. Hoc igitur medicamẽ-  
 tum dare conueniet, non semel bisve quotidie, sed etiam sæ-  
 pe, siquidem mane, & ante cibum & post, etiam cubitum eũ  
 ribus rectè datur, cochlearij pleni mensura: atque huius qui-  
 dem, vt paruis parui, & maximis maximis ita medijs ad por-  
 tionem. Præterea etiam gingiber, quod ex barbaris affertur  
 aceto maceratum. Est id virentis herbæ radix, à collectu sta-  
 tim in acetum coniecta. Extinguitur enim eiusmodi medi- 80  
 camento-

camentorum calor circa ipsas primas venas, nec in totum  
 perfertur corpus, veluti aliorum quorundam: cuiusmodi id  
 medicamentum est quod diacalaminthes propterea quod ca-  
 laminthen recipit, vocant: de quo mox vberius agemus. Id-  
 6. circo etiam oxymeli his vtilissimum est: vt prius diximus.  
 Id ita preparari debet. Cum melli optimo super carbo-  
 nes spumam abstuleris, conijcies in ipsum aceti tantum, vnde  
 gustanti, nec acidum nimis, nec dulce videbitur. Ac denuo  
 super prunas coques, quoad planè vnitæ amborum qualita-  
 10 tes sint, nec appareat gustati acetum adhuc crudum. hinc ab  
 igni depones. Cumque vti voles, aquam ei miscebis, ita nimi-  
 rum temperans, vt vinum. Ergo qui bibet, si nec de acore eius  
 queritur, nec dulcedine: assidue eo vtatur. sin alterutro offe-  
 ditur, adiecto quod desyderatur, rursus id coques. Neque  
 enim eos probo qui sub vna quapiam mensura id conficiunt.  
 qui mihi similiter ijs affecti videtur, qui bibentes omnes simi-  
 liter aquam vino miscere censerent: non aduertentes, quibusdam utique  
 qui diluitori insueuerunt, caput statim sive pusillo meracius  
 hausertint, teterari. quibusdam qui meraciore delectantur: stoma-  
 20 chum, si dilutius biberint, subuerti. Cum igitur in vino tam fa-  
 miliari potione ista incidant: multo sane magis in oxyme-  
 lite, utpote, quam vinum tum minus familiari, tum magis forti,  
 ipsa sequi par est. Satius ergo sit, ex sumentis gustu, non no-  
 stro, iudicium de modo facere: id esse sumentis nature conue-  
 nientissimum oxymeli ratos, quod utique est iucundissimum,  
 proindeque etiam vtile. contra aduersissimum esse, quod iniucun-  
 dum. Ipsam tamen primam ipsorum mitionem quod plurimis con-  
 ueniat, tale esse oportet: Vni aceti parti, mellis a quo detra-  
 cta spuma sit, duplum est miscendum. Deinde ambo in leni igni  
 30 coquenda, donec eorum qualitates in vnum coierint, ita enim  
 nec acetum amplius crudum apparebit. Cum aqua vero sta-  
 tim ita facies oxymeli. Melli quadruplum optimæ aquæ mi-  
 scebis: dein coques modico igni, quoad spumare desinat. Ac  
 malum quidem mel, multam egerit spumam: quo etiam  
 diutius coqui debet. Optimum vero, vt breuissimo tempo-  
 re coquitur, ita minimum spumæ euomit: vnde nec pari ei co-  
 ctione est opus. plurimum certe quartam partem eius quod  
 ab initio est inditum, amittit. post vero dimidio aceti adie-  
 cto, rursus coquendum, donec qualitatum omnino sit vnitas,  
 40 nec acetum crudum etiam appareat. Conficitur sanè oxymeli  
 h ij etiam

triam tribus statim ab initio mistis, ad hunc modum: Aceti  
 vni parti additur mellis duplum, & aquæ quadruplum: atq;  
 hæc ad tertiam partem coquuntur, vel etiam quartam, spu-  
 ma interim detracta. Quòd si valentius id facere studes: tã-  
 tundem iniicies aceti, quantum mellis. Apomeli optimus  
 aqua conficitur, bibiturque tota æstate, refrigerantis vice.  
 Potest verò, cui id libet, & ad quam proposuimus affectio-  
 nem, eo commodè vti, potissimùm vbi coacuit: id quod ei  
 sæpe contingit, aliàs magis, aliàs minus, vtpote ex aqua cõ-  
 fecto non pluuia, sicut mulla, se qualibet: quanquam potest 50  
 qui volet, & ex pluuia aqua id conficere: ipsèque si pluiam  
 aquam probarem, id suaderem. Verùm nec ipsam probò, &  
 nihilo est deterius si acescit, potissimùm ad ea quæ nũc sunt  
 proposita. Quinimo mediocriter etiam acet quod saltem  
 non omnino incuriosè est confectum. Sanè cura conficièdi  
 in eo est, vt nec fauus admodum sit vitiosus, coquatúrque be-  
 ne in fontana aqua, quæ & pura sit, & dulcis. Oportet enim  
 expresso à fauis melle, eatenus in aqua coquere, quoad nul-  
 la inde spuma existat. Ergo tum hac vtendum potione est:  
 tum verò è vinis, ijs quæ leuiter acescunt. Nutriendum præ 60  
 terea cibus est qui citra calorem extenuent: cuiusmodi cap-  
 pari est ex oxymelite vel oleo sumptum ad duos vel treis  
 dies, vt dictum est. Quòd si crudos iam succos fatis attenua-  
 tos speras: vinum dabis quod & substantia sit tenue, & co-  
 lore fuluum, albúmve. hoc enim & ad succi bonitatem, &  
 concoctionem facit: illud vrinam mouet. Sunt verò In Ita-  
 lia prioris generis Phalernum & Surrentinum: posterioris  
 Sabinum, & Albanum, & Adrianum. In Asia verò prioris  
 generis Lesbium, & Ariusium: secundi Titacazenum & Ar-  
 syinum. Atque hec exempli tantùm gratia protulimus. Sũt 70  
 autem & alia multa, tũ in Italia, tum in Asia, & cæteris na-  
 tionibus, quæ his sunt similia. Ex quibus facere delectũ con-  
 ueniet, ad eas quas diximus notas respicientem, nempe co-  
 lorem ac substantiam: crassa verò & nigra reijcere: vt quæ  
 tum malum succum gignant, tum tardè penetrent. Quòd si  
 his adhibitis melius habere se senserit: etiam lauare tum ho-  
 minẽ debetis, vngerèque, ac molliter fricare: vt verò primũ  
 in vrina subsidencia visuntur, (hypostasin vocant) tum fri-  
 ctiones augere, tum ad consuetas exercitationes paulatim  
 reducere. Hoc tẽpore vnguētis ijs quoq; vtendũ quæ per ha 80  
 litum

litū euocent: de quibus & antè mentionē feci, & in sequen-  
 tibus faciam. Haudquaquam tamen in eiusmodi affectibus  
 vomitu utendum suaserim: sicuti nonnullis est visum tū me-  
 dicis, tum gymnastis, falsis (ut opinor) ex ijs quæ à Philoti-  
 mo & Praxagora de eiusmodi succorum curatione sunt scri-  
 pta. Non enim cū lassitudinum affectus abundant, sed cū  
 hi soli infestant, vomitus eos expellit: quippe cū nullum pe-  
 riculū sit, ne intro violentius reuellatur aliquid eorū excre-  
 mentorū quæ in carne cōstitere: quæadmodum certè est cū  
 10 ambo redundant, & in primis venis cruda, & in solidis mor-  
 dacia. Caueri enim in talibus satius est utrunq; reuulsum, &  
 foras crudorū, & intro mordacium. Sicuti igitur in superio-  
 ribus cauimus ne crudi succi foras traherētur: ita ne morda-  
 ces reuocentur intro, est utiq; cauendū. Summè verò eorum  
 quorū occasione foras ferantur, hæ sunt, exercitatio, & fri-  
 ctio, & balneū, & fomenta calida, & vnctio calfaciens, tum  
 ex animi affectibus iracundia, & vno verbo omnia quæ suc-  
 cos qui altè in animantis corpore sunt mersi, ad motū quo-  
 quouersus irritant. Quorum verò occasione intro ferātur  
 20 ea sunt quæ utiq; prohibent foras ferri. talia sunt ex ijs quæ  
 cuti propinquant, & quæ frigida sunt, & quæ adstringūt: ad  
 hæc, quæcunque succos Lintorsus attrahunt, aut aliās  
 quoquo modo ipsorum intro motum excitāt: quorum sunt  
 tristitia, & horror quacūq; de causa ortus: (quippe cū & ex  
 calida causa & frigida tum horrorē gigni, tum etiā rigorē  
 qualem supra descripsimus, est ostēsum) præterea quæ audi-  
 tu visūve animo aut stuporē aut horrorē incutiūt. Hæc ita-  
 que omnia deuitāda tum sunt cū idē homo pariter & lassitudinē  
 sentit, & venas habet crudis succis refertas. Nā neq;  
 30 qui extra sunt, rectè intro reuocantur: neque qui intus sunt,  
 foras: imò qui foris sunt, leniter educendi per halitum sunt.  
 Siquidē quæ vehemētius id faciunt, etiā eorū quæ intus sunt  
 aliquid attrahunt. Qui verò intus sunt, ij attenuādi coquen-  
 dique sunt. Quòd si vel vomitu eos vel alui deiectione edu-  
 cere violentius tentes: utique eorū qui foris sunt aliquid in-  
 tro rapueris. Neq; accusandus Philotim<sup>o</sup> est si tali vsus ex-  
 pulsione est, vbi citra vllū aliū affectū crudorum abūdantia  
 in primis venis constitit. Quin potius nos ipsos assuefacere  
 par est ut veterum scripta diligentius inspiciamus. Ergo qui-  
 40 bus intus crudi succi copia est, & foris lassitudinis sensus:  
 h iij ijs hyllo-



ijs hyssopum in mulso coquēs, nō statim nec primo die, sed  
 in sequētibus dabis: vomitu verò abstinebis: veritus (vt di-  
 ximus) ne quid excremēti externi intro rursūm reuocetur.  
 Praxagoras verò ac Philotimus rationabiliter post eiusmodi  
 mulsum vomitū probāt, propterea quòd crudos citra las-  
 situdinem succos curant. Cæterum quoniam de his abun- C. 7.  
 de dictum est tēpus monet reliquum aggrediamur affectū,  
 in quo cūm vlceroso sensu etiam crudorum copia in corpo-  
 ris habitum est recepta. Accidunt hæc in ijs maximè nego- 50  
 ciorū circumstātijs, in quibus aut calor, aut immodic⁹ labor  
 crudos succos à venis in carnem rapit: idque ijs qui nullā ad  
 præsens recentem cruditatem contraxerunt. Quippe hæc si  
 adsit, vniuersum ita corpus crudis occupabitur. Cuiusmodi  
 affectus curatio etiam post à nobis dicitur. Verūm quoniā  
 compositum omne posterius simplici est: præstat (arbitror)  
 reliquum simplicem affectum prius expedire, ac deinde ad  
 compositos venire: quāquam ne hunc quidem omnino sim-  
 plicem est arbitrandum, sed vt inter lassitudines sua sponte  
 ortas simplicem. Proposito nanque nobis affectu qui lassitu- 60  
 tudinem excitat, adijcimus illi reliquos. Sed quia in mistio-  
 ne aliās simplex vnāque affectio additur, aliās composita:  
 ita simplicem appellauimus hanc de qua nunc agimus. Esto  
 igitur crudi succi copia in solidis animalis partibus, non in  
 venis: cui accedat vlcerosæ lassitudinis in his ipsis affectus.  
 Quippe talis erat is de quo inter initia sermonis loqui in-  
 stitueramus. Sicuti igitur in quorū venis, & præcipue in pri-  
 mis, crudorum copia erat, ijs esse à calidis cauendum cen-  
 suimus, veriti ne eiusmodi succi in habitum corporis pertra-  
 herentur: ita nunc id timere non oportet. Ergo danda his  
 sunt quæ vel ad cutim vsque calorem suum transmittant: fri- 70  
 candumque largiter oleo quod relaxandi vim habet: ac po-  
 tissimum mane cū surgunt à somno. Nā ea frictio simul  
 concoquit crudum succum, simul corpoream molem animā  
 tis nutrit. Quiescendum verò post hæc diu est si quidē pro-  
 bè sint cessura. Sanè multo euidentius efficiant cuius gratia  
 fiunt, si homo exiguum cibum pridie sumpserit, nec aliud à  
 cœna bibat quàm vinum quod fuluum sit ac tenue. Nec ve-  
 rò illico exercitandum assidue & vehemēter est, nec ubi im-  
 prudētes crudo adhuc succo nutriri corpus cogamus. Vtili⁹  
 itaque fuerit mane largius fricare, & post id diu quiescere, 80  
 ac modi-

ac modicè inambulare, tum denuo multa vti frictione, & balneo modicè calido. præterea alimentis quæ & boni sint succi, & minimè glutinosa. Eorum materia supra iam dicta est, vbi ptisanâ ad talia laudavi, & pisces saxatiles, & aues monticolas. Apti cibi sunt & qui attenuant, de quibus scripsimus vno libro, Neç est quòd verearis ne calorè vehementer accendas: quinimo medicamè quod diacalaminthen vocant, audacter dabis. Est verò compositio eius huiusmodi: Accipe calaminthes, & pulegij, & petroselini, & seseleos, cuiusque vncias duas: seminis apij: cacuminum thymi, vtriusque vncias quatuor: ad hæc libystici vncias. xvj. piperis verò octo & quadraginta. Ac piper quidem grauis esto pòderis: quod βαρυτάθυρον vocant. Sefeli verò Masiliense: petroselinum Macedonicum, huiusque præcipuè Astreoticum. Calaminthe & pulegium, potissimùm ex Creta. Sin minus, certè ex regionibus editis & siccis. Simili ratione & thymum. Atque herbarū quidem quicquid lignosum durumque est, id abijciendum. accipienda verò ad medicamentum folia, atque ex his maximè quæ subtilissima virētissimæque sunt, atque in summis herbis nata. Ad hæc flores, & quæ cum ijs sunt vnâ minutissimas tenuissimæque festucas. hæc omnia simul tundenda cribrandaq; sunt tenui cribro. Quippe eiusmodi medicamèta in totum corporis habitum maximè digeruntur: veluti è diuerso crassiora in ventre hærent, vt quæ angusta venarum oscula subire nequeât. Quamobrem etiã medicamentum quod diospoliticon vocant, cuius in hoc libro mentionem feci, crassius facere soleo quoties deijcere aluum per id studeo. Quidam verò id non intelligens, cum tenuissimū minutissimūq; instar pollinis fecisset, vt aluo deijciendæ nihil contulit, sed urinã planè multã mouit: me cū rem cōmunicauit, mirans ac sciscitans euentus eius verã causam. Ipse enim arbitrari se aiebat hominis intemperantiã, (nã ita appellabat) eius quod inciderat, causã esse. vt verò propriam causam didicit esse compositionis rationem postmodum aliter cōposuit, meliore successu. Ac huius quidem præcepti in omnium medicamentorum compositione meminisse expedit. propositum verò in præsentī medicamētum, omnia prorsus subtilia postulat, quò faciliè in omnem corporis partē digeratur, feranturque. Miscendum verò his ita præparatis est mel optimū curiosè despumatū, Porro

h iij vsus eius

vsus eius erit post matutinam frictionem, antequam exerci-  
 tationem & balneum. Licet & sine admisto melle siccū me-  
 dicamentum reponere, eoque salis vice ad obsonia præpa-  
 rati vti. Licet & in ptissana veluti acetū inijcere, vel in eius-  
 modi aliquid pro pipere. Non modò autem siccū ipsum me-  
 dicamentum, salis ritu in vario est vsu, sed etiam cū melli est  
 admistū. Siquidē id quoq; pōt cū aliquo cibo mistum sumi,  
 ita vt iucundum vtenti sit. Post cibū tamen nunquā nec hoc  
 medicamentū nec aliud vllum quod ad distributionem ve-  
 hementiorē facit, sumendū est. Non enim distribui tum, sed 50  
 cōcoqui quæ sumpta sunt, est vtilius. Melius itaq; sit ijs qui  
 externo aliquo præsidio ad cōcoctionē egēt, hoc tēpore ex-  
 hiberi diatrion pipereō simplex: cui⁹ cōpositionē ante ex-  
 posui. Quinetiā ipsum piper potioni inspersum, percōmo-  
 dū est ad ea de quibus agim⁹. quòd si qua fortasse maior ne-  
 cessitas inciderit, etiam quod ex succo mali cydonij confi-  
 citur: cuius omnē cōpositionē virēsque diligēter in sequē-  
 tibus explicabimus. Verū ad ea quæ nūc agimus. omnium  
 quæ mihi cognita sunt optimū medicamentum est diacala-  
 minthes. Nā & crassa lentāque; attenuat, & per halitū educit, 60  
 & vrinas mouet, & mulieribus menses. Est autē vsu quoque  
 iucundissimū, præsertim cū liberalius mel accepit. quo tem-  
 pore coqui largius postulat. Qui verò auersantur dulcia, &  
 mel fugiūt. (nā eiusmodi quoque; naturas inuenias) ijs parum  
 in cōpositione miscebis. Sanē melius his quoque; fuerit si lar-  
 gius coquatur. Nam & minus est eo pacto dulce, & minus  
 stomachū eorū qui à melle abhorret, subuertit. Atque; omnia  
 quidē huiusmodi, vel ante nostram admonitionem sibi ipsi  
 quis excogitabit, vnum scilicet vbique destinans, nempe vt  
 quoad fieri licet, iucūditissimū fiat medicamentū, sed tamen 70  
 viriū eius vtilitate seruata. Non enim hanc, dum dulcedini  
 studetur, solui iubeo. Vbi igitur circiter duos vel treis pri-  
 mos dies ita præparat⁹ homo est: nō incōmodū fuerit etiā  
 cōsuetis eū exercitationibus ad mouere: animaduēsis prius  
 tum coloris bonitate, tum alijs notis quæ in præcedentibus  
 sunt comprehensæ. Nam si omnia commodè se habere vi-  
 dentur, plenè exercitādus est. Sin min⁹, etiā ante mediocri-  
 tatē desistet: ac in prius dictis, tum victu, tū medicamentis,  
 eo die habēdus: postridie rursus exercitationi dandus, super  
 iisdē tū notis, tū scopis: vt cū omnia ex sentētia, cōmodaque 80  
 appareant

appareant ad eandem victus rationem reuoces cui ante in-  
 sucuit quàm lassitudinis symptomate vrgebatur. Quoniam  
 8. verò & acopo, quod ex abiete fit, vti expedit ijs qui in car-  
 ne & tota corporis mole succos congesserunt qui aut con-  
 coqui desyderent, aut per halitum digeri: non ab re fuerit  
 eius quoque compositionem apponere. Est igitur abietis  
 pulcherrimum semen circa Arcturi emersum, quo tempore  
 Romæ september mensis est, apud vos verò Pergami Hy-  
 perberetæus, Athenis mysteria. Id semen conijcere oportet  
 20 in oleū quolibet anni tēpore. Nullū enim in ea re discrimē  
 est. Melius tamen fuerit si id contūdas prius quàm inijcias:  
 quando ita citius oleum sua qualitate vique inficiet. Erit id  
 spatium dierū minime quadraginta. Nos verò sæpe & treis,  
 & quatuor, etiam multo plures menses macerari permisi-  
 mus. sic deinde semen abiecinus. humidum verò linteo per-  
 colaninus. Esto verò eius generis oleum, cui relaxandi vis  
 insit: cuiusmodi in Italia Sabinum est. Conijcies autem in  
 quinque & viginti heminas eius seminis modium Italicū.  
 Esto autem & hemina ipsa Italica: quàm vtique & libram  
 20 nominant. Vbi verò maceratum in eo semen fuerit: multo  
 planè minus redditur. Ei igitur quod reliquum est, idoneus  
 ceræ modus erit si quatuor libras immiseris: resinę verò abi-  
 etinæ libræ vnus partem tertiam. Id æquat drachmas tri-  
 gintaduas. Inijcies verò & pineæ resinæ tantundem. Quòd  
 si harum copia non sit, earum loco terebinthina vtendum.  
 Coques verò commodius hæc in vase duplici, aut certè igni  
 lento, qualis prunarum est: quæ tamen nec ipsæ multæ esse  
 debent. Medicamen hoc aptissimum est ad omnem lassitu-  
 dinē, seu spōte ortā, seu alia quauis ratione contractā. Vtile  
 30 sanè medicamētū est & quòd ex populi florib<sup>9</sup> fit. Id tale est:  
 Ex floribus populi adhuc cōniuentibus modius Italicus in  
 quindecim aut viginti libras Sabini olei immittitur. Si id  
 præsto non est, simile aliquod præparandum oleum est. Di-  
 ctum verò in præcedentibus est simile esse quodcunq; tenue  
 est, nec vllam adstringendi vim habet. Magis verò ad rem  
 pertinebit & si modicè contritum ipsum florem in oleū cō-  
 ijcies. Quòd si quotidie medicamentum dimouebis, idq; po-  
 tissimum cū sol feruebit: ac in domo calida repones: cele-  
 rius ita magisque tum qualitas populi, tum vis, in oleum mi-  
 40 grabit. Itaq; post binos ternosve menses potes flore expres-  
 so, atq;

fo, atque abiecto, habere oleum quod sine vlla morfione per  
halitum digerat, idque nihilo minus quàm abictinū. Quin-  
etiam ceræ & resinæ tantundem iniicere licet quantum pau-  
lo antè in id quòd ex abiete confici diximus. Siquando ve-  
rò humidum id quod exprimitur, crassius videbitur, sat fue-  
rit vel quintam partem ceræ adijci, nedum quartam. Ego ve-  
rò etiam sextā me addidisse scio, vbi & oleum crassum erat  
effectum, & qui vsurus erat, liquidiore medicamento dele-  
ctabatur. Nonnulli diu macerari tum flores tum semina nō  
ferentes, partim ea percoquere in oleo coguntur, partim a- 59  
quā iniicere: vtique qui cautiores sunt, quò videlicet nec tor-  
reantur quæ sunt iniecta, nec oleum vstionem odore referat.  
Qui verò his magis sunt curiosi, in duplicibus ij vasis co-  
quunt. hoc fit cū in lebete in quo sit aqua feruēs, inseritur  
exiguū vasculum, in quod fundi oleum debet. Id quòd fa-  
nè nos facimus, non tamen ad semina florésve coquendos:  
(quippe hac coctione minimè egemus, propterea quòd ea  
diu maceramus) sed tum cū in conficiendo medicamento  
cerā & resinas liquare in lebete paramus. Qui verò celerius 60  
ea præparare cogitur: hunc necesse est & vt prædictū est præ-  
coquere, & ne torreantur, aquam vinūmve iniicere. Atq; ad  
ea quidem de quibus nunc agitur, vttilior aqua est: vinū verò  
ad podagricos affectus, & vno verbo articulares. Porrò suf-  
ficat tantulum aquæ admisceri, quantum coquendo totū va-  
nescet. Is modus erit, si quadruplum eius aut quintuplum o-  
leum sit. Ergo & hæc medicamenta succos quicunque non  
crassi nec lenti in carne cutéq; resident, euaporent: & ad hæc  
quòd ex chamemelo fit oleum, tum ipsum solum, tum verò  
cera resinæque adiectis. Quorum modus hic quoq; satis erit  
idoneus, si ceræ pars quarta, resinæ duodecima sit immista. 70  
Si cui verò nullius horum quæ memorauimus oleorum co-  
pia sit, huic anethinum præparasse est facillimum. Potest ve-  
rò & id medicamentum per halitum digerere, siue solo co-  
siue cum cera resinæque vtare. Danda verò opera est vt in va-  
se duplici & anethinum coquatur. vttiliusque fuerit si anc-  
thum viride sit. Quòd vtique si quo tempore requiris, com-  
petet, maturum id esto. Iam sampsynum oleum, hyeme  
& regione frigida, ac tempestate simili, idoneum medica-  
mentum est. Habeto verò ceram ac resinam id quoq; si præ-  
sertim manere id super vncto corpore diutius studes. Simi- 80  
li ratione

li ratione rosmaris herba oleo incoquenda. Quòd si nec ea sit ad manum: betæ albæ radix, & cucurbitæ agrestis, & althææ, & vitis albæ, efficaciter euaporent vbi suam ipsæ qualitatem virésque in oleo aliquo similis facultatis dimiserūt.

- Quòdcunque verò sic præparatum oleum est, in id si vel ceram solam, vel cum ea resinam iniicere voles, non solùm pulcherrimum, sed etiam quòd in loco bene herbit vnguētum facies. Abundè autem omnino erit, si ceræ quartam partem, resinæ duodecimam inieceris. Si verò etiam duas resinas iniicies. nempe abietinam, ac pineam, quam strobilinè Græcè vocant, aut tertiam super has terebinthinam, aut etiam hæ si desint, humidam pini resinam: sic quoque medicamentum feceris quod euaporandi vim habet. iam hæ si desint, aut ea quæ in fictilib<sup>9</sup> habetur resina miscenda, aut quæ phrycten Græci dicunt, id est frixam. Nec ignoro tamè has supradictas imbecilliores, cæterùm non omnino contemnèdas. Cùm verò reliquus lassitudinis affectus sit, in quo supra vlcerosum sensum copia crudorum in toto corpore congesta est: de hoc quoque dicendum est. Nec est inuentu difficile quemadmodum emendetur, si quis ea quæ dicta sunt, sequatur. Si enim vbi in primis venis crudi succi copia est, distecandum nobis eum esse, conquoquendùmq; diximus, cauetibus semper ne in habitum corporis traducatur: vbi verò in extremis venis & corporis habitu resedit, & concoquendum pariter & per halitū resoluendū: nimirum quibus ambo inciderunt, in ijs ambæ rationes sunt miscendæ: atq; id, si quidè pari noxa vrgere videbūtur, æquali vtriusq; respectu. Sin alterū pregrauat: vtiq; toti<sup>9</sup> curationis studio in id propenso: nec tamen altero quod minus est, neglecto. Misceris aut vtriusq; curationem, ad hunc modum. Non enim ab re fuerit exèplo aliquid de hoc egisse. Suasimus ijs quibus in primis maximè venis crudi succi congesta copia est: simplici diatrion pipereon medicamento vti. Ergo si non modò in his, sed etiam in omnibus venis sit, superq; in ipsa carne: in principio curationis ipso diatrion pipereon vtèdum: sed cui admistū pretroselini tantū sit, quantū anisi, & thymi, & gingiberis habebat. post primū verò diè, magisq; etiā post secūdum miscendū eidem est aliquid diacalaminthes. Mox verò partes æquè miscendæ, procedète, deinde tēpore, ipsius diacalaminthes plus addendum. Ad extremum verò etiam solum

GALE. DE SANI. TVEN.

solùm exhibebitur. Ad eundem modum & in reliqua omni  
 victus ratione, quoties pares affectus sunt, miscendæ eorum  
 medendi rationes sunt, sed ita tamen, vt inter initia potio-  
 res medendi partes ijs præstentur quæ in primis continen-  
 tur venis. In fine verò, ijs quæ in carne. Medio inter hæc tem-  
 pore ambæ rationes æquabiliter miscebuntur. Hæc igitur  
 & prædicta à me sunt, & patere iam arbitror qua ratione  
 corrigere oportet quòd peccatum in succis est, priusquam  
 hominem morbus occupet: Ex ijs enim quæ in vlceroso af-  
 fectu retulimus cùm adiunctus vitioso succo est: ratiocina-  
 ri licet & de alio quouis cùm solus constiterit. Ac de primo  
 quidem lassitudinum genere, in quo punctiois quidem sen-  
 sus omneis animalis partes infestat, ac cæteris vitiosi succi  
 redundant ijs, quæ corpori vel solæ, vel cum lassitudine ac-  
 cedunt, fermè diximus vniuersa. De ea verò lassitudine quæ  
 à nobis tensionis est appellata, deinceps agamus. Atq; hanc  
 quidem cum citra exercitationem constiterit, abūdantiam  
 indicare aliquam, quæ solidas animalis distendat, tum alijs  
 quibusdam probatis visum est medicis, tum non in postre-  
 mis Erasistrato. Vbi verò sanguinis redundantia grauat, di-  
 ctum (puto) supra est optimum esse vel venam incidere, vel  
 malleolum scarificare. Resumendus verò idem & nunc ser-  
 mo est, vel Erasistrati causa, qui nec in alio quouis, neque ve-  
 rò in hoc affectu sanguinis detractione est vsus. Ac quòd in  
 saluberrima quidem natura, de qua sermo habetur, licet a-  
 lia quoque ratione eiusmodi redundantiam emittere, dictū  
 supra est. In vitiosis nanque, in quibus videlicet vel in cere-  
 bro, vel in spiritus instrumentis excrementū substitit, quan-  
 tum discrimen aditur si sanguinis detractione omissa, aliā  
 vacuandi ratione vtare: dicetur aliubi in sequentibus libris,  
 vbi de vitiosis corporum statibus agemus. Sed & dictum iā  
 est in libro quem de sanguinis missione scripsimus contra  
 Erasistratum. quominus hoc loco longior de his habendus  
 sermo est, sed ad reliquum & tertium lassitudinis genus, cū  
 sponte oritur, transeundum, quod in superioribus phlegmo-  
 nes similitudinem repræsentare diximus, & propter dolo-  
 ris magnitudinem, & quòd cum euidenti calore etiam mu-  
 sculos in maiorem molem attollat. Hæc lassitudo, ne pau-  
 cis quidem horis, nedum duobus tribusve diebus, eodem te-  
 pore consistit, (prout Erasistrato placet) sed statim febrem  
 accendit

50

C. 10.

60

70

80

accendit vehementissimam, nisi sanguinis detractioe malo prius sit occursum. Quinetiam calidissimus est in eiusmodi lassitudine sanguis: eiusque plurimum detrahi postulant qui ea premuntur ferè omnes. Non pauci verò eorum febri citant etiam si sanguinem detraxeris. Itaque nec cunctari, nec parum detrahere conuenit, sed & maturè educere, & nisi quid aliud vetat, ad animi defectum vsque. Optimum verò fuerit, bis eodem die, si fieri potest, detrahere. Ac primū

10 quidem ita mittere expedit, vt animi defectum homo non adeat. Secundo verò ne defectus quidem ipse est formidandus. Quippe qui priore detractioe resolutus est, secundam sustinere haud poterit. In hac verò si quid tale homini incidit, facilè reuocabitur. Qui verò sic affecti sanguinem non miserint: hi si enaserint, vtique fortunæ beneficio id acceptum ferent. Sed nec euadent, nisi alia quapiam ratione leuentur, aut sanguinis è naribus profuuiio, aut largo sudore effuso. Porrò æstimare diligenter oportet qui sanguinem sunt missuri, in thoracène, dorso & lumbis tenso pulsansq; dolor figatur, an in capite potius & collo. His enim affectis

20 humeralem venam diuides: maximè si repletum caput & calidum sentiunt: illis verò internam. Si verò omnino æqualiter lassitudo corpus occupat, ambarum mediam. Ac si ab incisa quidem vena febrile cœperint, alterius est artis his prospicere. Sin autem tum non febricitent: primo die post incisam venam aut ptissanæ cremorem, aut sorbitionem ex alica solum dabis. Secundo verò etiam lauare licet cum copioso oleo. nutrire verò, tametsi laueris, planè moderatissimè debebis, lactucæ si placet aliquid offerens, vel (si sit) cucurbitæ & ptissanæ. Est & alica non inutilis, siue hanc aceto vt ptissanam condias, siue etiam sine aceto. Si cucurbitæ copia non sit: malua betæque & lapatho & attripecte est vtendum. Quòd si carnem quoque gustare velit: saxatiles pisces vel oniscos in albo iure bene elixos dabis. Voco ius album, cum sine garo, magisque etiam sine supernacua conditura cuiusmodi *καρὶκυσίαν* Græci vocāt, præparatur, anetho faléq; cum oleo & porri exiguo in aquam coniectis. Vino autem vtiliter etiam ipso secundo die parcat. Tertio verò, si quidè aque potionem facilè toleret, tunc quoque vino abstinebit. si non ferat, potissimum quidem apomeli dabis. quippe le-

40 uiter refrigerat ea quoque potio, quo vtique indigent quæ phlegmo-



phlegmones sensum habent lassitudines. Hoc si non sit, album & tenuè vinum offeres, aliàque pro ratione exhibebis quæ vt boni sint succi, ita minimè calfaciant. Cauendum verò præter cætera est ne propere & multum non sensim & paulatim renutrias. Quippe qui post huiusmodi exinanitionem ad pristinam dietam protinus redeunt: ijs corporis habitus crudis succis impletur: quos nimirum antequam concocti commodè in ventre venisq; sunt, corporis moles ad se rapit. Et hæc quidem lassitudo commodissimè ad hunc modum curatur. Quam autem ob rem in ijs qui hac premuntur, iterari sanguinis detractionem iubeã, nec hos multum ac simul reficere: satis profectò fuerit vel Empiricorum causam reddere: nempe quòd & magis iuuantur quibus sic est emissus, & bona valetudine diutius fruuntur qui sicut comprehensum est sunt tractati. Cæterùm & quæ ex natura rei ducitur rationem apposuisse non sit alienum. Quoniam igitur in hac quæ veluti phlegmone fatigat lassitudine, vis calidi sanguinis congesta in corporis mole est, venæ autem sectio succos è vasis emittit, vtile est post priorem detractionem tantisper intermittere, dum aliquid eorum qui in corpore sunt humores, remigret ad venas. Quòd tamen quoniam committendū non est vt in his maneat, vtpote ex dimidio corruptum, sed potius plurimum eius expellatur: idcirco detractionem sanguinis etiam secundo die iteramus: aliquando verò & in tertio, vbi videlicet & reuellere, & ex alijs in alia trāsferre visum est conducere. Dictum verò de omni eiusmodi ratione exactius est in ijs, quæ de sanguinis detractione scripsimus. quæ nunc ideo recensendi locus non est, quod & ad medendi artem magis pertinet, & in hoc ipso fortassis opere plenius de sanguinis missione sumus acturi. Reliquū ergo est vbi docuerimus non esse à sanguinis missione festinanter reficiendum, hic librum hunc finiamus. Præsumetur autem & ad huius sermonis fidem, quiddam quod in opere de naturalibus potentijs est demonstratum. Ibi enim ostendimus, omnibus ijs quæ propria natura reguntur, vim quandam esse insitam qua similes quibus alatur succos possint attrahere. Demonstratum præterea est, vbi proprio & comodo nutrimento destituuntur vrgeri vel non commodum rapere. Tale porrò est quod nondum in ventre venisque concoctum est. Ergo necessum est cum homo largi se cibis

se cibis impleuerit, eo casu crudi succi plurimum in corpus animalis rapi: idque multis de causis: & quod deterius in ventre venisque concoquitur quod copiosius est: & quod multum in corporis molem ideo subit quia multum superest, & quod citius etiam quam par est, propterea quod venter venis: venæ reliquis omnibus animalis partibus rapi quod nondum confectum est, permittunt. Quod adeo non facerent, si id exiguum esset quod ipsæ haberent. Demonstratum est enim partes ipsas ex alimento primum sua portione frui; mox cæteris transmittere. Ergo vltima præcipuâque; noxæ causa est ijs qui sic sunt affecti; quod quæ in corporea animalis mole habentur partes, vbi multum semicoctumque; attraxerunt nutrimentum: non paruum excrementorum vim ex ea re congerunt: cum neque perinde ac si bonum esset, concoquere id omne valent, neque etiam vt cum corpore coalescat & assimiletur efficere: imò parum prospere singulas functiones obire post vitiosum multumque nutrimentum par est. Similiter enim his euenire necesse est vt ventriculo abundantia malè præparati cibi est refertus, Malè præparata voco, quæ elixari torrerive debentia, iustum in his finè non sunt consecuta: Ergo siue panis non satis est coctus, siue caro legumene intra modum elixum: fieri nequit vt hæc venter probè concoquat. Eadem verò ratione se habet & quæ in ventre malè sunt confecta, ad secundam concoctionem quæ agitur in venis: qua malè præparati cibi, ad concoctionem quæ est in ventre. Quinetiam quæ in venis malè sunt concocta, sic se habent ad concoctionem quæ agitur in carne; quemadmodum se habebant cibi ad eam quæ est in ventre: & quæ ex hoc subeuntia, ad eam quæ est in venis.

10 Ergo nec venter externa quæ sumpsit, exactè concoquit, nec venæ hæc quæ à ventre excipiunt. Sed nec carnes quæ ex venis, vbi probè ante non sunt confecta. Atque interim excrementi copiam in corpore prouenire est necesse: Ac rem quidem omnem, vt breuissimè licuit, iam diximus. Quod si quis dictorum cuiusque certam ex demonstratione scientiam cepisse velit: is librum de naturalibus virtutibus legat: in quo primum illud liquidò demonstratum est; ventrem sua ipsius causa nutrimentum suscipere, vt eo tum fruatur, tum quod sibi desit suppleat. Eoque amplecti id vndique

20 ac retinere totum, quoad se fatiauerit. Secundo illud eundem

30 vbi ali

GALE. DE SANI. TVEN.

vbi ali præterea non desyderat, imam sui partem( *πυλῶριον*  
 Græci vocant, id est portam)recludere, ac quòd ciborum su  
 perfuit, exprimere, pessimumque ceu alienum ontis trudere.  
 Deinde quòd in ipso transitu per intestina, ac potissimum  
 tenuia, venę quę huc pertinent, alimentũ ad se rapiũt, quòd  
 ex mora quam in ventre habuit, & alteratũ, & animali ma-  
 gis idoneum est effectum: mox in ipsis venis quoque ab a-  
 lia in aliam traditur, ad eundem modum quo ex ventre in  
 venas. hinc verò iam planè confectum in singulas pertra-  
 hitur animalis partes: vbi tertiam concoctionem nactum, 50  
 ipsi alendo corpori assimilatur. Hęc si quis ex eo libro col-  
 ligat: nihil est quòd causam ampli⁹ requirat cur multi habi-  
 tu corporis exinanito, nisi sensim renutrientur, plurimum  
 excrementorum in toto eo congerant, atque ex his non le-  
 uiter ægrotent.

GALENI DE SANITATE  
 TVENDA LIBER QVINTVS,  
 Thoma Linacro Anglo interprete.



Vintum de sanitate tuenda li-  
 brum ingrediens, si qui fortè  
 erũt qui prolixitate operis no-  
 stri grauabuntur: hos primũm  
 solari volo. Non enim nostra  
 id culpa euenit: sed propositæ  
 rei natura. Si enim fieri potest  
 vt qui breuibus longam con-  
 templationem absoluit, nihil  
 necessarium omittat: fateor er 70  
 rorem meum, ceu nulla neces-  
 sitate ambages secutus sim. Sin-  
 clarius simul breuiusque differi de iisdem non potest, nemo  
 nos meritò accuset, sed ipsos potius qui eorum quæ necessa-  
 ria sunt, non pauca prætereunt. Est verò illud simul ex ma-  
 ximè necessarijs, simul veluti elementum totius artis quæ  
 valetudinem tuetur, quòd numerosę hominum sunt nature:  
 prout in cõfesso est omnibus tum medicis tum gymnastis.  
 Quorum tamen plurimi ita de valetudine tuenda scribunt,  
 quasi de vno homine agant: idque ne vno quidem ostenso 80  
 quem

quem prius iuuerint: quanquam nō vnum, sed multos, quos morbis prius assiduis implicatos, ipsi postea multis annis in sanitate sua opera seruassent, indicasse, ac sic ad scribēdū accessisse par erat. At nos ipsis rerum effectis id ostendim⁹: & ijs qui prius assiduis premebātur morbis, inde adeò quòd sanitatis præceptis paruissent, in omni integritate seruatis, sic demum de ipsis scribere sumus aggressi. Quippe alios exercitari in totum vetuimus: istis videlicet exercendi corporis causa susceptis, ac solis vitæ actionibus contentos esse

10 suasimus. Alijs de multitudine exercitationum demere aliquid iussimus. Vt totum breuissimis complectar, alijs qualitatem tantum, aut ordinem, aut tempus alijs vniuersam earum mutare speciē iniunximus. Aequè verò de balneis præcipientes, vtique quòd aut omnino his supersedēdum esset, aut sæpius quàm ante vtendum, aut rarius, aut ante cibum tantum, aut etiam post cibum, aut calidioribus quàm ante, aut magis tepidis, aut frigidioribus: prorsus omneis morbi expertes multis annis reddidimus. At nihil horum facere licuisset si neque naturales corporum differentias compertas

20 habuissem, neque debitam cuique salubrem victus rationē. Nonnulli verò ex ijs qui de sanitate tuēda literis produnt, aut etiam sine scriptis de ea præcipiunt: ne se ipsos quidem defendere à morbis perpetuò poterunt. Ita cum à cauillantibus tum alia quædam, tū verò versus ille obijcitur: ἀλλὰ πικρὸν καὶ αὐτὸς, ἰατρὸν βρῦλον, (id est, Alijs medens, at ipse vlceribus scatens) alij id negocijs imputant, alij ob intēperatiam se ægrotare fatentur, sed horum magis improba me iudice defensio est, quàm ipsum quod obijcitur crimen. Qui verò ijs quæ in vita incidunt, causam tribuunt, si quidem diaria

30 febris laborant ex æstu, frigoribus, lassitudine, alijsque id genus occasionibus: hos vindicare à culpa decet. siu alia qualibet, minimè. Quippe nec ipsi omnino sine febre exegim⁹, imò ex lassitudine nonnunquam febricitauimus: nullum aliàs morbum multis iam annis experti. Quinetiam percussus certis corporis partibus, vnde alij phlegmonis bubonibusque contractis febricitarunt: ipse nunquam phlegmonē bubonēve sensi, nec febris laboraui: non aliundè certè quàm ex seruandæ sanitatis arte tanta commoda consecutus: cum

40 etus, nec vitam planè liberam sortitus, sed in qua tum artis  
i officijs

officijs seruietum: tum amicis, cognatis, & ciuibus, in pluri-  
 bus interuierim: tum plurimam noctium partem, nonnun-  
 quam ægrotantium ipsorum causa, semper autem dulcedi-  
 nis studiorum gratia peruigilauerim: nec tamen vilo sen-  
 si me corporis morbo tentatum multis iam annis, excepta  
 (vt dixi) diaria quandoque febris: (quæ tamen & rarissimè,  
 nec nisi ex lassitudine incidit) quanuis in puerili ætate, atq;  
 etiam tum in ephibia, tum adolescentia, morbis nec pau-  
 cis, neque his leuibus premeret. Sed post octauum & viges-  
 mum annum, cum persuasissem mihi esse conseruandæ sani- 50  
 tatis rationem quandam: præceptis eius per totam deinceps  
 vitam parui, ita vt ne minimo morbo post laboratim, nisi  
 fortè (quæ tamen rarius incidit) diaria febris: cum alioqui li-  
 ceat hanc quoque in totum effugere si quis liberam vitam  
 sit nactus: veluti in superioribus iam ostendi: fietque, si quis  
 animum aduertat, etiam clarius in ijs quæ mox dicam. Illud  
 enim affirmare ausim, ne bubone quidem laboraturos eos  
 qui præparati ad sanitatem ad vnguem sint, si modò eorum  
 corpus ab utroque excrementorum genere vacet, & eo quod  
 in quantitate cõsistit, & eo quod in qualitate. Atque ad eos 60  
 quidem qui nunc sanitatis tuendæ præcepta dicto scriptorẽ  
 profitentur: vel hæc satis arbitror. Prioribus verò, quos-  
 que nec seipsos extra morbum perpetuò, nec eos qui ipsis pa-  
 ruissent, seruasse aut aliorum relatu audiuimus, aut ipsos in  
 scriptis suis tale quippiam iactare ausos: ne contradicendũ  
 quidem censeo. Mirandum certè potius arbitror si quis eo-  
 rum vniuersam sanitatis tuendæ artem vno libro completi  
 est pollicitus, præsertim nõ (sicut Hippocrates) in primis &  
 summis capitibus methodum indicans, sed sicut nos, omnia  
 rationibus firmans. Ac prolixitatis quidem sermonum no- 70  
 strorum causa iam dicta est. Quisquis autem honesti probi-  
 que studiosus est, ac pro ijs quæ optima sunt diligens: hunc  
 decet non tam artis huius longitudine grauari, quàm ma-  
 gnitudinem eorum quæ promittit suspicere. Nam qui quæ-  
 so non magna illa mirandãq; artis opera sunt, si cui non ab  
 ipso ortu imbecillũ corpus fuit, hũc & ad plurimam perdu-  
 xisse senectutẽ, & sensibus illæsis, ab omni prorsus morbo  
 dolorẽque alienum atque integrum perpetuo seruasse? Ego  
 verò etiam nonnullos quibus salubre admodum firmumq;  
 natura corpus erat, vidisse mihi videor permultis morbis af- 80  
 flictos,

fictos, ac postremo immedicabilibus malis in senectute sal-  
 tem oppressos: quos tamen fas erat (quod ex naturali habi-  
 tu fuit) tum sensibus omnibus illætos, tum reliquis corporis  
 partibus sanos, ad ultimam vsq; durasse senectutem. Quonã  
 igitur pacto turpe non sit, qui optima natura sit præditus,  
 hunc ob podagram ab alijs gestari, aut calculo iã cruciatũ,  
 & colo, & vlcere in vesica ex cibis mali succi contracto do-  
 loribus contabescere? Quomodo rursus nõ turpe sit propter  
 articulare morbum, suis ipsius manibus uti non valẽtem,  
 10 alienis egere quibus ori cibos admoueat? Cuique sedes in-  
 firma est, eo qui in deiectione [subministrat?]. Satius enim  
 sit, si cui vllũ omnino peccus est, sexcẽties male mori, quã  
 tali vita viuere. Quod si quis tam impudens simul delicatũs  
 que est vt turpitudinem suam negligat: at dolores quos no-  
 cẽtes diẽsque ex vitijs suis sustinet, non aliter quã qui à car-  
 nificibus torquentur: certẽ contemnendi non sunt: tamen si  
 certẽ hæc omnia vel intemperantiã vel ignorantia vel vtri-  
 que imputent oportet. Verũ intemperantiã corrigendã  
 hic locus non est. Ignorantiã eorum quã agenda sunt, hoc  
 20 opere (vt spero) medebimur, scilicet pro quavis corporũ na-  
 2. tura propria sanitatis tuendã ratione apposita. Initium ve-  
 rò mihi rursus ab optima natura iustum erat: ad cuius cura-  
 tionem omne consilium dirigitur, non eo vt corrigatur, sed  
 vt in statu suo seruetur. Id quod ipsi hæcẽ fecimus: qui de  
 ea per singulas ætates præter inclinantem (paracmasticen  
 Græci vocant) egimus. Cuius extrema pars senium proprie  
 dicitur, ipsum quoque in suas partes diductum, vt post dice-  
 m<sup>o</sup> vbi ea pars artis tradetur, quẽ de senibus curãdis agit. ge-  
 rocomicen Græci vocant. Verũ nunc saltẽ præcipuis eorũ  
 30 quẽ dicta sunt reperitis: ad vitiosas corporũ naturas transi-  
 bimus, ac quemadmodũ cuiusq; earum seruari valetudo pos-  
 sit, trademus. Ergo optimũ corpus ad sui custodiam hæc in  
 qualitate, quantitate, & facultate postulat. In exercitatiõ-  
 bus, quã moderatã mediocrẽsq; sunt, quãq; singulis corpo-  
 ris partibus æquabiliter sint adhibitã, idq; omni vitato ex-  
 cessu: aut sicubi in quoquã dictorum sit erratum, errore cor-  
 recto. In edendorum verò bibendorũq; natura, similiter in  
 qualitate, quantitate, & facultate, hic quoq; scopus esto ipsa  
 mediocritas, vt nec plura nec pauciora capiat quã quẽ vbi  
 40 cõcocta distributaq; in corpus sint, idẽmq; bene nutrierint,

GALE. DE SANI. TVEN.

ac si opus sit gliscentibus adhuc, mediocre quippiam adiecerint: nihil relinquent quod vel supernacuum sit, vel deficient. Ad eundem modum in somno, vigilijs, balneis, animi actionibus, & alijs id genus, medium omnis excessus seruari debet. Quod si in aliquo sit erratum: corrigendus error est, Porro omnis corrigendi erroris communis esto scopus, contrarij excessus vsurpatio: ita vt si plusculum pridie fatigatum corpus est, demas aliquid de exercitationum modo. Sin minus iusto se exercitauit, vt exercitij modum augeas. Eodem pacto si concitatore motu est vsus, vt hunc modicè remittas. Sin remissiore, vt intēdas. Simili modo si robustior motus præcessit, vt pro hoc mitiorem iniungas. pro leuiore eōtrā qui valentior sit, & pro languido vehementem, & pro vehementi contrarium: & vno verbo, vt omnem excessum cōtrario excessu corrigens, in sanitate hominem custodias. Vt autem corrigendo non erres, primū corporis affectus ad vnguem scire oportet, deinde omniū eorum que priore die facta videris, meminisse. Nam affectus quidem quod delictum sit docebunt. Recordatio eorum quæ pridie sunt acta: quantum tibi à consuetis recedendum sit, insinuat. Atque in affectibus quidem eiusmodi excessus videas, quod aut gracilius, aut obesius, aut durius, aut mollius, aut siccius, aut humidius, aut rariū, aut densius corpus quàm antè apparet, cū eo etiam quod nec naturalem coloris gratiam ad vnguem seruat. Memoria verò factorum, & quod peccatum est ostendet: & prout corrigetur, ex præsentium collatione docebit. Nam si gracilius redditum corpus sit, æstimare oportebit, atque ad memoriam reuocare, plusne quàm par erat, exercitando fatigatus homo sit, aut concitatore motu vsus, aut fricando lauandove modum excessit. Ab his mox considerare, nimiane cogitatione sit vsus, aut nimium vigilauerit, aut per alium longe plura iusto deiecerit. Expendi etiam debet, num domus in qua versatus sit, calidior fuerit, aut parcius comederit vel biberit, aut veneri liberi<sup>o</sup> indulserit. Sin obesius visum corpus sit, num frictio mollior, aut exercitium parcius aut tardius, aut somnus longior, aut venter adstrictus, aut ciborum copia optimè concoctorum præcesserit. Si verò durius quàm ante corpus apparet: primū frictionum meminisse oportet, mox robustarum exercitationum an hæ robustæ, & cum concertatore duro densantēque præierint:

50

60

70

80

præierint: ad hæc an in puluere, eoque duro ac frigido, & an  
 citra apothepiam. Dein balnei, an videlicet hoc planè fri-  
 gidū fuerit, an nimium calens. Præterea domus in qua dor-  
 miens vigilansve versatus est, num frigida. Itémq; ciborum  
 siccitatis, & potionis penuriæ. Sin mollius quàm prius, po-  
 stridie corpus videatur: primùm quidem frictionum memi-  
 nisse conueniet, an molles, & cum pinguitudine, & balneis  
 leniter tepidis sint adhibitæ. Ab his reuocari ad memoriam  
 debet an exercitationes tardæ & exiguæ cum concertato  
 10 re immodicè molli præcesserint. Dein an potio vberior fue-  
 rit. Mox an cibos plures, aut natura humidiores acceperit.  
 Postremò an multum dormierit. Proximus molli corporis  
 affectui est humidus: hoc differens, quòd mollis ipsorū cor-  
 porum propria qualitas est, humidus qui in eo continentur  
 humorum. Discernuntur hi tactu. Nam humidus affectus cū  
 madore cutis est, mollis sine hoc: quanquam est profecto &  
 molle corpus humidum suis ipsius partibus. Cæterùm pro  
 doctrinæ claritate, hoc molle vocetur, alterum humidum.  
 Ac siccus quidem immodicè corporis affectus habitum sta-  
 20 tim durum reddit. Non tamen cum mollitie necessario con-  
 iunctus est humidus affectus, potest nanque durata caro es-  
 se, & tamen mador sudorve è corpore emitti. Atque in hu-  
 mecto quidem corporis habitu, vel ex intempestino vene-  
 ris usu, vel alia quapiam ex causa, de virium imbecillitate su-  
 spicio est, vel corporis raritate ex immodicè molli frictiõe  
 vel nimio balnei usu, vel aëre domus vbi versatus est, quàm  
 par erat calidiore. Habenda præterea est & de potione con-  
 syderatio, an ea vberior fuit. & de somno, an is maior quã  
 pro naturæ ratione. Et de aëre ambiente, num se non sen-  
 10 sim, sed simul totū in humidū calidūmq; mutauit. Et de ci-  
 bis pari modo. In teneritudine verò siue mollitudine (vtro-  
 que enim modo consuetudo appellat) cum vtique sine humi-  
 ditate fuerit, concoctum probè nutrimentum esse, & corpus  
 nutritum, sed exercitatum diminutius esse, putandū est. Cõ-  
 trà in duritie aut duriter perfriictum esse, aut nimium exer-  
 citatum, idque cum duro concertatore & in puluere, iudicã-  
 dum. Siccitas verò habitus, penuriam potionis cibive, aut vi-  
 giliæ, aut vitæ sollicitudinem, aut multam frictionem, aut  
 40 exercitationem immodicam indicat. Hæc itaq; consyderas  
 corrigere errorem quotidie poteris priusquã inauctus error  
 i iij curatu



curatu difficilior euadat. Semper autem memineris excessum omnem contrario excessu esse emendandum, quippe omnium quæ præter naturam incidunt, omne huc consilium curationis dirigitur. Quare si huic præcepto, etiam corporum quibus præficeris dignoscendorum peritiam adieceris, & singulorum remediorum facultates adiunxeris: vniuersæ iâ artis quæ corpori hominis tuendo dicata est, peritus fueris: cuius ope non sanis modo suam valetudinem tueberis, sed etiam ijs qui ægrotent, pristinum statum restitues. *Atque C. 3.*  
 optimum quidem corp<sup>9</sup> cuiusmodi sit, dictum iâ est. Quod *50*  
 ab huius perfectione defecit: scire licet trib<sup>9</sup> id de causis defecisse, aut quòd statim in vtero vitioso statu fuit, aut quòd qualibet de causa in non naturalem affectum post cõcessit, aut ætatis ratione. Omnia verò corrigenda per contrarium excessum sunt. Senium enim, vt de hoc primùm agam, frigidum siccãmque est: veluti in libro de temperamentis est ostensum. Corrigitur id per ea quæ calfaciunt & humectant. Talia sunt balneũ dulcis & calidæ aquæ, & vini potio, præterea ex cibis quicumque humectare & calfacere natura possunt. De exercitatiõne verò, frictione, & omni motu, (ab his *60*  
 enim cœpisse est satius. nam rectè illud dictum arbitror, Labor cibum præcedat) hæc scire licet poëtam ex parte verum dixisse: Vt lauit: sumpsitque cibum, det membra sopori. Nâque hæc iusta seni. non tamen in hoc totum esse positum. Postulat enim senum, non secus quàm iuuenum corpus, dimoueri: cum insitus alioqui calor extingui in his periclitetur. Nam corporum quæ in florente ætate sunt, non desunt quæ quietem postulant: de quibus Hippocrates prodidit. Senum verò nemo quietem ex toto postulat, sed nec exercitium vehemens. Ceu enim ventulo quodam excitari accendique calor eorum desyderat: vehementiore autem motu deijcitur. *70*  
 Ac magnæ quidem flammæ, eius quod ita accedat, minimè egent: cum satis ipsæ sibi & ad tutelam sint, & vt materiæ dominentur. Ergo nec à somno mane fricari desyderant omnes qui ægrotant, sicuti senes, cum eiusmodi frictionis quæ cum pinguitudine adhibetur, duplex scopus sit: nempe vt vel lassitudinis affectum sanet priusquam inuictus febrem accendat, vel imbecillam distributionis vim excitet. Nam multos quorum corpori longo tempore nihil ex alimento accessit, (*ἀτρωφῶντας* Græci vocant) eiusmodi frictione adhibita, *80*  
 cile

eilè paucis diebus carne impleuimus. Verùm quod alijs ex  
 affectu certo in tempore incidit, id senibus adest perpetuò:  
 quippe quorum omne corpus frigidum est, nec potens ali-  
 mentum ad se trahere, atque id probè conficere, ex eoq; nu-  
 triri. Sed frictio cùm & vitale robur excitet, & modicè cal-  
 faciat; efficit vt & distributio nutrimenti sit facilior, & nu-  
 tritio promptior. Hac victus ratione & iuuenes non pauci  
 qui ex eo quòd alimentum his distributum in corpus non  
 est, emaciati sunt: carnis incrementum receperunt, Et senes  
 10 planè omnes fructum nò paruum senserunt. Atque hec qui-  
 dem vna senibus veluti exercitatio sit mane administrata,  
 nempe frictio cum oleo: post hanc inambulatio gestatio-  
 que, quæ tamen sint intra lassitudinem, & ex senis viribus  
 coniectata. quarum causa de cibis potionèque non pauca  
 prius diximus. nunc de exercitationibus quoque exempli  
 causa quædam ponemus: de quibus hæc in superioribus di-  
 dicimus: Quòd acuta exercitatio (sic enim vocant cuius ce-  
 leres motus sunt) corpus tenuat, contraria crassum reddit.  
 multa corpus siccatur, mediocris obesum præstat. Dicitur est  
 20 & de cæteris omnibus exercitationum atque etiam frictio-  
 num differentijs. Verùm exercitationis formæ quæ senibus  
 vtilis alienæve sint, tum ex corporis totius affectu, & con-  
 suetudine, tum vitijs ipsis quæ infestant intellegentur. Ex to-  
 tius corporis affectu, ad hunc modum: Nam optimi status  
 corporis, de quo hæc hactenus sermonem fecimus, sicut in iuue-  
 tute ad vehementissimos quosque labores idoneum maxi-  
 mè est, ita in senecta se habet ad omnes mediocres. Quòd  
 verò aut crassis cruribus est, aut lato pectore, aut cruribus  
 30 tra quàm par est gracilibus: aut quòd exiguo est thorace, aut  
 admodum angusto, aut valgium est varumve, aut alio quo-  
 uis pacto à mediocritate recedens: id ad plerasque exercita-  
 tionum ineptum est. Quippe vitiosæ figuræ thorax, in ijs quæ  
 per vocem administratur, offenditur. Crura verò per inam-  
 bulationem læduntur. Ad eundem modum de manibus, col-  
 lo, humero, lumbis, coxis, & tota spina, mihi dictum intelli-  
 ge. Quicquid enim ex his parum rite ab initio conditum est:  
 id sanè exercitando imbecillum potius quàm firmum red-  
 ditur: nisi si cui moderatos motus, imbecillis membris mo-  
 dicas exercitationes nominare placet. verùm ita de nomine  
 40 magis quàm de re lis fuerit. Senibus verò quæ præcipua ad  
 i iij sani-

sanitatem exercitia sunt, hæc per valentiores corporis partes sunt obenda: quippe cum quibus reliquæ simul mouentur exercenturque. Quinetiam consuetudo maximam vendicat partem ad exercitationis speciem deligendam. Nam quæ consueta sunt, vt minimè lassantia quos exercēt, etiam delectant: sicuti ediuerso quæ insueta sunt, tum displicent, tū verò lassant. Porro quibus operibus arte opus est: ea ne attingere quidem senes debent: non tibia, non tuba sonare, non cithara, non magis quā quæ in palestra gerūtur, qui lucte sunt ignari. Senes igitur omnes cōsuetis laborib<sup>9</sup> sunt exercendi, sed tamen vehementia eorum remissa. Tertium quo dirigit qui exercitationis formam præscribit, ab affectione sumitur, omnis quidem ætatis commune, non tamen parem vbique vim obtinens, cum nec parem vbique noxam neglectum inferat. Quos enim ex leui causa vertigines, (scotomata Græci vocāt) comitiales morbi, grauis ophthalmia, vel aurium dolores male habent: his inclinato capite dorso ve, aut humi volutatis exercitari non expedit: imò tum ambulatione sepe, tum cursu mediocri, tum gestatione in vehiculis, citra fatigationem vti. Simili modo nec quibus tonsillæ (quas paristhmia Græci vocant) aut vitia quas antiades appellant, aut anginae facillè incidunt. Nec quibus promptè in columellam, gingiuas, dentes, denique partem aliquam ex ijs quæ circa collum aut totum caput habentur, fluxiones procumbunt. Quippe nonnulli dimidio capite infestantur. Græci *ἡμιπρωκ* vocant. Alijs tendones (quos Græci *tenōtas* vocāt) ex leui qualibet causa dolēt. Quorū nemo exercitationem sustinet quæ caput impleat: sed sunt his omnibus, quæ per crura geruntur, vtilia: sicut ediuerso qui imbecillis sunt cruribus, his superioribus partibus exercitari est sati<sup>9</sup>, chironomijs, acrochirismis, disci iactu: halterum vsu: præterea his omnibus quæ in palestra humi exercent. At quorū mediæ crurum brachiorūmq; partes opportune offensionibus sunt: ijs quoduis exercitationum genus idoneum fuerit modò ne reliquarum consyderationum vlla prohibeat. Quæ tamen circa thoracem partes sunt, magis inferiorum exercitatione iuantur. quæ circa vesicam & renes, superiorū lienis, ventriculus, iecur, intestina, & colon, sicuti in medio superiorum inferiorūmq; sunt: ita se ad exercitationes habent. Frictiones tamē partibus infirmis quo tēpore laborant,

50

60

70

80

rant, admouere non conuenit, vbi sanæ sunt conuenit, vel magis quàm alijs, & potissimùm siccas: quas & per linteum, & solis manibus liberaliter adhiberi expedit. Quinetiam qui certa periodo redeunt quibusdam partibus dolores: hi ne fiant, non parua ex eiusmodi frictione cautio est, si medio tempore, præcipuè que si duas vel treis horas ante accessionem adhibita sit, firmantur enim eæ partes, & consuetas fluxiones minus admittunt. Atque hæc quidem non senum modò, sed & qui aliam quamlibet ætatem agunt, omnia sunt communia. Non exercitari verò imbecillis partibus, solis senibus suadeo. Ex cæteris, quanto quisque remotior à senio fuerit, tanto illi magis exercitanda pars infirma est. Quod utique & quò clariora quæ dicimus sunt, ex èplo prosequi nò grauabor. Finge corpus aliquod ex ijs quæ adhuc augetur, gracilibus esse cruribus. huic picari crura còducat, & modicè fricari, & cursu uti potius quam alia quavis exercitatione. porrò præfici ei quæpiã oportet qui modum in motu præscribat: quo neque intra quã expedit exercitetur, neque adeò vltra ut lassitudinem sentiat. Id tam-

20 et si non in exercitationibus modò, verumetiam in alijs omnibus difficile intellectu sit: nos certè facile esse ostendimus in ijs saltem quæ ad salubrem victus rationem pertinent. Neque enim in his præceptis occasio est, sicuti in morbis: imò vbi à tutissima in singulis mensura inceperis, & simul quod ex ea secutum est æstimaueris, licet vel addas aliquid quotidie, vel detrahas, ac quod omissum est corrigas: veluti statim de ijs quibus gracilia sunt crura. Ipse nanque cùm aliquando traditum mihi tredecim annorum puerum, toto augmenti tempore ad ea quæ prædixi præcepta curas-

30 sem, reddidi iuuenem concinnum, legitimique modi. Nam primo die illitum prius bis, deinceps vt soleo, picæ: iussi currere, nec celeriter, nec multum. Secundo die frictione quæ in qualitate quidem esset duræ mollisque media, in quantitate verò exigua, atq; hac cum pinguitudine adhibita præmollitum: iussi paulo plus currere quàm prius, non tamen, celerius. Ab ipso verò cursu ea quæ apotherapiæ debetur frictione sum vsus. Iussi verò quotidie ambulare, sed inter initia modicè, post verò modum augere. Aestimabã quoq; in cruribus tum alia, tum præcipuè venas num amplius in-

40 creuissent quàm pro crurum bene alendorũ ratione. Quippe id gra-

pe id graue est, & quod tempore tum fluxiones humorū ad-  
 sciscit, tum valgus facit, haudquaquā bonum habitum cru-  
 rum. Ergo non huic modò notæ te esse attentum conuenit:  
 sed & illud obseruare, nū calidiora iusto reddita crura sint:  
 num lassitudinis quippiam sentiant. Nam si nihil horū ap-  
 paruerit: augeri tum ambulationis modū, tum cursus oport-  
 tebit: atque etiam alternis diebus picari. Sin aliquid eorum  
 cernitur: tū & crura non pro consuetudine deorsum ac pro-  
 na, sed contrario situ, id est sursum habita in lecto colloca-  
 re conueniet: & copiam omnium quæ dixi minuere, minus 50  
 in ambulare, minus currere iubere, frictione infernè sursum  
 uti. Hæc faciens, vbi naturalem planè habitum crura rece-  
 perunt: rursus ad eum quem cœpisti remediorum vsus re-  
 dibis, aut exiguis eorum incrementis vsus, aut etiam eun-  
 dem perpetuò modum seruans. adhibebis & quas rotundas  
 frictiones vocant, (hæ mediæ sunt durarum ac mollium)  
 aliàs à superioribus, aliàs ab inferioribus partibus incipiēs.  
 Aliquando verò & puluere prius inspersis cruribus, oleum  
 infundes, mox fricabis. Esto verò puluis qui appellatur pin-  
 guis. Sanè ita appellant in quo nec asperum quippiam, nec 60  
 acre subest. Quippe extenuat potius quàm carnem auget,  
 quisquis aut pumicosam asperitatē, aut nitrosam falsamve  
 acrimoniam in se habet. Si cui verò crassiora quidem crura  
 sunt, brachia verò cubitūque gracilia: huic omnia quæ per  
 manus fiunt exercitia, sunt petenda: fugienda verò quæ cru-  
 ribus obeuntur. frictiones tamen & picationes simili mo-  
 do fiant, aliæque quæ de exercitijs crurum iam diximus. Ne  
 que enim parua in ipsis differentia est: alijs omnino ad mo-  
 tum inualidis, etiam si septuagesimum ætatis annum non-  
 dum attigerint: alijs multo his robustioribus, qui etiam su- 70  
 pra octogesimum sunt nati. Ergo qui imbeciliores sunt,  
 hos gestatione potius quàm inambulatione dimouebis. va-  
 lidiores utroque genere exercitabis. agēsque ad secundam  
 frictionem utrosque: non tamen similiter, sed semper im-  
 becilliores citius. Nam id quoque ex maximè communi-  
 bus præceptis esto: Vbi imbecillæ vires sunt, crebra exigua-  
 que frictione vtendum. vbi validæ, rara multaque. Sed hæc 84  
 atque alia vt dixisse quidem est facillimum: ita præesse se-  
 nis sanitati tuendæ, sanè est difficillimum: æquè vt eorum  
 qui ex morbo conualescunt. Porro hanc artis partem appel- 80  
 lant iunior-

lant iuniores medici Græcè analepticen, quasi refectricem  
 dicas. Illā quæ senum sanitati prospicit, gerocomicen. Vi-  
 denturque hi ambo affectus non esse exacta planè sanitas,  
 sed vel morbi & sanitatis affectus quidam medij: vel omni-  
 no eius sanitatis non esse quæ firma constansque sit, quam  
 κατ' ἴσιν appellant, sed eius potius quæ fallax incertaque sit,  
 quam isti κατὰ σχίσιν nominant. Ergo siue morbū, siue mor-  
 bosum quendam affectum, siue medium quiddam sanitatis  
 morbiq̄ue, siue κατὰ σχίσιν sanitatem, senium appelles: huius-  
 10 iusmodi quæstionibus cum his nos leuissimi homines pe-  
 tūt, pro nihilo habitis, scire licet senilis corporis statū, quo-  
 niam ex leui momento in morbum decidit, simili ratione  
 ijs qui ex morbo conualescunt, in victu esse curandum. Qua-  
 re dictu quidem facilè est seni expedire mane oleo vngi, ac  
 fricari: cæterum aptè hæc opere peregisse, omnino difficil-  
 limū est. Nam durior paulo frictio lassitudinem affert, præ-  
 mollis verò inefficax est: sicut etiā quæ exigua omnino est.  
 At multa magis per halitum digerit, quàm ad nutritionem  
 conducit. Iam locus ipse vbi corpus senis nudatur, si frigi-  
 20 dior est, non solū nihil affert commodi, sed etiam densat  
 & refrigerat. Sin iusto calidior est: hyeme quidem vbi ra-  
 rius corpus effecit, frigori obnoxium reddidit. Aestate verò  
 & per halitum exhaurit, & vires deijcit. Qui enim κατ' ἴσιν  
 sani sunt: ijs ne vehemēs quidem causa corpus alterat. Seni  
 verò vel minima causa maximæ mutationis occasio est. Si-  
 militer igitur se habet in cibi tum qualitate, tum modo:  
 quippe in quibus senes si breue quippiam transgressi li-  
 mites sint, non leuiter læduntur: cum iuuenes vel ex maxi-  
 30 mis erroribus minimum noxæ sentiant. Ergo tutius est im-  
 becillo seni exiguum dare ter die: sicut Antiochus medicus  
 solitus est se cibare, iam quidē annos natus plus quàm octo-  
 ginta, ac quotidie ad forum progrediēs, in eum locum vbi  
 concilium ciuium conuenerat: interim etiam longa via ad  
 ægros inuisendos pergens. Cæterum domo in forum qua-  
 si trium stadiorum spatium pedibus confecit. Quo etiam  
 modò infirmos si quos prope habebat, inuisit. Longius ve-  
 rò si quo erat eundem, partim gestatus in sella, partim ve-  
 hiculo vehabatur. Erat autem ei domi domuncula quædam  
 quæ hyeme calebat camino: æstate citra ignem, bene at-  
 40 temperatum aërem habebat. In hac manè omnino fricaba-  
 tur tam

GALE. DE SANI. TVEN.

tur tam æstate quàm hyeme, vtique deiecta prius alno. In foro autem loco aliquo circiter horam diei tertiam, vel ad summum quartam, sumpsit panem cum attico melle, plerūque cocto, rarius crudo. Postea partim cum alijs commensans, partim ipse solus aliquid legens, ad sextam vsque horam perseuerabat. Ab hac tum in publico balneo fricabatur: tum verò exercitabatur, aptis scilicet seni exercitationibus: de quarum forma paulo post agemus. Mox lotus, prandebat mediocriter. primū ijs sumptis quæ aluum deiciunt: post hæc maximè piscibus vel quos saxatiles vocant, vel qui in alto mari degunt. Rursus in cœna à piscium esu abstinent, sed boni succi aliquid, ac quod non faciliè putresceret, sumpsit: vtique aut far cū mulso, aut auem, ex iure simplici. Atque hac quidem victus ratione Antiochus in senio vsus, sensibus illæsis, membrisque omnibus integris ad extremū durauit. Telephus autem grammaticus prouectiore quàm Antiochus ætate fuit, vt qui centum ferè annos vixerit. Is verò hyeme bis mense lauabatur, æstate quater, medijs harum temporibus ter. Quibus verò diebus non lauabatur: ijs circa tertiam horam vnctus est cum exigua frictione. mox mel optimum crudum alicæ in aqua coctæ permistum esibat. eoque solo contentus pro ientaculo fuit. prandebat septima hora, aut paulo citius, primū oleribus sumptis, deinde piscibus gustatis, aut auibus. vespere autem tantum panem ex vino misto edebat. Sanè vinum sicuti pueris est alienissimum, ita senibus est aptissimum. Esto autè id ex ijs que calidioris naturæ sunt, qualia sunt in Græcia quidem ariusium, & lesbium, & quod mysiū vocant, non ex ea Mysia, quæ ad Istrum est, sed ex ea quæ Hellespontia dicitur: quæ nimirum in nostra est Asia pergamo vicina. Ex Italicis verò, phalernum & surrentinum, proxima his sunt in Italia quidem tiburtinum, & signinum, ambo vetera: quando nouella nec deductionem nutrimenti in corpus adiuuant, nec vrinas promouent: sed diu in ventre fluctuantia permanēt. Secundo ab his loco sunt Adrianum, & Sabinum, & Albanum, & Gabrianum, & Triphylinum: præterea omnia amniæa quæ in Italia nascuntur, & circa Neapolim, & in Tuscia. Cæterum mysiū surrentino similes vires habet: phalernoverò, quod è Tmolitis est optimū. At Sabino & Adriano titacazenū & ariusium sunt similia. Ergo de his modicè antiqua-

50

60

C.5

70

80

antiquatis bibendū senibus est: utique quibus valentius caput non est. Quibus autem est: ijs & phalernum, & surrentinum, & ariusium, & lesbium, & mysium, & tmolites, idonea sunt. Ergo in omni regionē ad prædicta exempla deligere sibi quisque idoneum poterit: huc videlicet omni consilio vini pro senibus deligendi directo, ut in substantia sit tenuissimū, colore quod Hippocrates κίρρον, id est fulvū appellare solet. poterat autē & ξάνθον, id est flavū id appellare. cōmodum verò vinum est & quod ὀχρορ Græcè, id est pallidū dicitur: utique quod medio colore est inter flavū & album. Quippe si flavum albo miscere libeat: quod ex ambobus cōfit, pallidum euadet. Etiam aquæ admistum flavum, eiusmodi colorem reddit: verū pro maiore minorē aq̄e modo aliās pallidum, aliās veluti quod Græcè ὀχρολίον, id est, ex pallido albicās, vel quod ὀχροξάνθον, id est ex pallido flavum apparet. Calidissimum ergo ex iam dictis, si colorem spectes, flavum est: minimè verò calidum, album. Quæ media inter hæc sunt. prout alterutri magis accedunt, ita vim eius exhibent. Vnum igitur illud maximum senibus cōmodum ex vino accedit, quòd omnia eorum membra calfacit. Alterum, quòd per vrinas serum sanguinis expurgat. Itaque etiam optimū id senibus est quod hæc maximè præstat. Porrò id est quod substantia quidem tenue est, (quippe vrinas mouet) colore autem flavum. proprius enim is est præcalidorum vinorum color. Itaque etiam quæ valde ab initio alba sunt, si inueterauerint, flauitiem quandam contrahunt: vnde primū pallidula, mox verò planè pallida sunt. Quòd si longissimo tempore seruentur, ex pallido flauentia cernuntur. Nam vt omnino flava fiant quæ alba vina sunt: fieri certè nequit. Quæ verò ex pallidis aut flavis vinis, substantiæ pinguis sunt: hæc & sanguinem augent, & corpus nutriunt. quo fit vt ea vtilia senibus interdum sint, utique quo tempore nec serosam humiditatem in venis habent, & ali liberalius desyderant. Plurimū tamen qui hac sunt ætate, ijs vinis indigent quæ vrinas cient: propterea quòd aquosum excrementum in ipsis abundat. Quæ verò diu in ventre morantur, eorum sanè nullum aptum. seni est. Eius generis sunt & aminæū à Bithynia, & ex Italicis mursum, & signinum, & tiburtinum, quoad videlicet sunt nouella. Verū hæc omnia alba sunt: nigra verò reliqua: quorum

crassa,



GALE. DE SANITA. TVEN.

crassa, quæ quidem adstringunt, ea longo tempore in ventre manent, & fluctuationes. in eo excitant, veluti quod in Cilicia nascitur sybates, & quod in Asia natum ægausien vocant, & perperimum. Quæ verò citra adstrictionem nigra crassaque sunt: quod genus sunt scybelites & thyreum: ea minus in ventre morantur, urinas tamen nec ipsa mouent, sed deorsum properant. Itaque etiam ante cibum illa sumunt. Caterùm ea sensibus vtilia non sunt, nec cum præbibuntur, nec multo magis alio quouis tempore sumpta, veluti nec aliud quicquam quod crassum efficiat succum. quippe obstruuntur his iccur, lienis, & renes. Vnde fit vt senum qui his liberalius vtuntur, alij aqua intercute, alij calculo laborent. Si quis ergo senum dulci vino vti à balneo velit: vbi mane comederit, sicuti Antiochum solere diximus, huic optimum phausitianum phalernum fuerit: aut si eius copia non est, simile aliquod. Porrò similia fuerint quæ dulcia simul & pallida sunt. proxima his sunt therenum & cyrienū. Non vetem etiam nec ijs quæ melle condiantur, senes vti: maximè quibus suspicio est calculi in renibus gignendi, aut podagræ alicuius, articularisve morbi impetus futuri. Porrò vinum huiuscemodi compositioni aptissimum fuerit Sabinum, aut simile aliquod. Conijcitur autem in id petroselinum, Atque id solum articularibus satisficiat. Iis verò qui calculo laborant, etiam aliquid betonicæ, & cestri qui in Gallijs nascitur, est immiscendum. vocant autem herbam eam sarxiphagon. Qui verò curiosius id medicamentum componunt: etiam spicæ nardi aliquid inijciunt. Sunt verò & alia quædam quibus urinas mouendi vis inest. Verùm simplicem potionem plerique ex vino mellèque conficiunt, adiecto rutæ piperisque exiguo. Si verò priusquam lotus est, comedit quippiam, nec venter eius vllò auxilio eget: vinum album, & quod parum aquæ tolerat, à balneo bibat. At quæ crassa dulcia & nigra vina sunt: ea omnia propterea quod obstruunt viscera, sunt fugienda. Verùm obstructio quæ ex vino incidit, mediocris est. Quæ verò ex cibis ijs nascitur qui succum crassum lentumque creant: huic non facile succurritur. Quo magis cauendum sensibus est à multo farris aut casei, aut ouorum, aut cochlearum, aut bulborum, aut lētis, aut suillæ carnis esu, multoque magis ne angillarum, aut ostrearum, aut denique eorum quorum dura caro difficilisque

50

60

70

86.

80

tilisque concoctu est, vsum frequentent. Ob eandem rationem, nec eorum quæ testa integuntur (ostracoderma Græci vocant) aut chartilagineorum, aut thynnorum, aut denique cetarij generis vllum vtile his est. Sed nec ex carnibus ceruina, caprinave, aut bubula. An hæc potius nec alij vlli sunt vtilis? Ouilla verò iuuenibus quidem non malus est cibus: senibus verò nec ea est commoda. Atque etiam hac multo minus agnina: quippe quæ humida, & muccosa, & glutinosa, & pituitosa est. Hædina verò sanè non incommoda senibus est: præterea aves eæ quæ extra paludes, ac flumina: stagnaque degunt. Salita verò omnia meliora recentibus sunt. Ergo sicuti diximus, ante omnia cauendum ab ijs qui obstruunt cibis est. Quòd si res cogat aliquando copiosius his vti: protinus sumendum medicamentum diacalaminthes est: cuius compositionem supra in quarto posui. Eius si copia nō est, diatrion pipereon petendum. Sin ne id quidem ad manum est: piper album tunsus cribratumque diligenter, ac in polinam redactum, & cum cibus esse, & potioni inspergere, sed & cepas esitare, tum expediet: quinetiā allium, si huc assueuerit. Antidotus quoque ex viperis, quam Theriacen vocant, non incommodè senibus datur, potissimum vbi post obstruentes cibos, ea quæ obstructions liberent, ante hanc exhibueris, tum enim efficacissimum ex Theriace præsidium expectes. Quòd si ab istiusmodi subducta aluus sit: vtilissimè Theriacen postridie dederis. Aequè verò & quam Ambrosiam, & quam Athanasiam vocant, aliæque id genus medicamenta, quæcunque ex prædictis aromatis sunt composita. Seni tamen qui accuratè sibi prospexerit, nusquam tali medicamento opus erit: sed si quando extenuante victus ratione egebit, satisfacient quæ alio opere seorsum scripsimus: in quò de extenuante victu differuimus. Iam illud patere arbitror, panem quoque his exhibendum qui nec sale, nec fermentum, nec subactionem, nec iustam coctionem desideret. non autem aut istam publicè laudatam similaginem, aut quæ ex ea fiunt. quippe omnia talia non solum coctu difficilia, sed etiā mali succi sunt, visceraque obstruunt. Ac nisi placentis quæ ex butyro & similagine fiunt, mel affatim esset admistum, nullus cibus omnibus hominibus nedum senibus, magis erat aduersus. Cæterum quid noxijs salubria misceas, cum liceat melle per se vti, partim cocto,

partim cru

partim crudo cum pane? Cura verò maior habenda est de panis bonitate quàm mellis. Nam mel profectò melius fuerit quod specie ac viribus Attico sit simile. Quòd si tale nò datur: quolibet vtare, modò ne mali odoris sit, néve ceræ qualitates apertè præferat, néve præsertim qualitatem quampiam extraneam. Adeò verò panes id genus quale modò retuli, vtile quicquam senis corpori non conferunt, vt etiam sint alienissimi: atque hoc amplius, quo sint magis puri. Video autem athleticis id genus studio præparari. verùm his ad ea quæ moluntur, aptum est. Seni nisi multum admistum sit salis, nisi multum fermenti, nisi diligentissimè sit coctum, crassum efficit ac glutinosum succum: qui nec vlli alij est utilis copiosius inuictus. Ergo & obstructions in iocinore, liene, & renibus facit: maximè quibus in his visceribus vaporum exitus angustiores natura sunt. Nam sicuti in ijs venis quæ palam oculis subiiciuntur, non parua amplitudinis diuersitas cernitur tum alterius hominis ad alterum, tum in vnus cuiuslibet partibus: sic in ijs quæ intus latent, se habere putandum. hanc tamen differentiam priusquam experimento sit explorata, internoscere nò est. Experimentiam intellego, quam ex eorum quæ sumuntur singulis facere licet: ita vt si quis hæc crassa sumere sit assuetus, nec tamen offenditur: latas habere prædictorum viscerum venas sit putandus. sin facile offenditur, angustas. Nouimus enim senem quendam agricolam qui amplius quàm centum annos ruri vitam egerat. huic plurimum nutrimenti caprinum lac erat: quod aliàs cum mica panis in eo macerata statim sumpsit: aliàs mel immiscuit: aliàs coxit, etiam thymi cacuminavnà cum pane iniiciens. Hunc quidam imitatus, videlicet tam longæ vitæ causam ratus in lacte subesse: perpetuò lædebat, quocunque id modo sumpisset. Nam primum illi grauabatur os ventris: mox tendebantur in dextro præcordia. Alius quoq; simili modo cum lacte vti cœpisset, de reliquis nihil est questus: (quippe qui & probè id concoxit, nec acidum aut fumidum ructum ex eo sensit, nec flatum aut grauitatem in præcordijs) septimo tamen quàm sumpserat die iecur se sentire manifestè grauatam dixit: quippe videri sibi quiddam in dextris præcordijs ceu lapidem iacere, sic vt & deorsum traherentur quæ supra essent, & tensio ad iugulum vsque pertingeret. Constat itaque huic obstructum iecur fuisse,

50

60

70

80

eur fuisse, illi flatu intumuisse. Quinetiam noui cui ex diu-  
 turno lactis vsu calculus in renibus est natus : sicuti alium  
 quendā qui omnes dentes amisit, læsitque, id verò alijs quo-  
 que multis cōiigit ex diutino lactis vsu. Alij rursus citra no-  
 xam lacte perpetuò sunt vsi, imò etiam cum maximo fru-  
 ctu, veluti agricola quem supra centum annos vixisse dixi-  
 mus. Vbi enim nec qualitas lactis, vtentis naturæ quicquā  
 est aduersa, & viscerum transitus faciles propter venarum  
 amplitudinem sunt: qui ita sunt affecti, ij commodis lactis  
 10 fruuntur, omnis eius incommodi expertes. Porrò commo-  
 da lactis iam alijs ante me medicis dicta sunt: nempe ven-  
 tris. moderata deiectio, succi bonitas, & nutritio: pascuis  
 quoque ipsis animalium quorum lacte vtendum est, non pa-  
 rum ad hæc conferentibus: quanquam sunt qui pascuorum  
 rationem planè pro nihilo habeant, quasi nihil parùmve  
 ad lactis bonitatem conferant. Cæterùm haud dubie vide-  
 mus animalium quorū vsuri lacte sumus, si scammonia, aut  
 marinarum lactuearum quapiam vescantur, in lacte quoque  
 laxandi vires inesse. Ex quo patet quòd ex vitioso pascuo  
 20 acre, acutum & austerum reddetur, naturam videlicet herba-  
 rum imitatum. Itaque etiam qui ante nos medici fuerunt, i-  
 pso rei vsu docti, quædam pascua, vtique quæ lacti essent in-  
 epta ἀγδακτα dixerunt. ita enim Græcè appellant. de qui-  
 bus ipsi quoque alibi tractauimus. Nūc hætenus saltem de  
 his intellexisse abunde est, animalium quorum veluti opti-  
 mi succi lacte sis vsurus, neque acria, neque acuta, neque ad-  
 modum austera debere esse nutrimenta. Illud verò vel me  
 tacente constare arbitror: animal ipsum & florente ætate  
 esse, & corporis habitu planè inculpato debere. Satiùsque  
 30 fuerit alterum capram, alterum asinam esse, earumque lacte  
 vicibus vtī. quippe asinæ lac, tenue serosumque est: capræ  
 mediocris substantiæ est. Itaque hoc nutriet magis, vbi vi-  
 delicet nutritione est opus. Illud omnino tutius est. Nam &  
 si quando solùm cum pane sumitur: tum citius subducitur  
 tum minimè est flatulentū, sed nec in ventre cogitur, potis-  
 simùm si prius salis aliquid & mellis immiseris. Oporte-  
 autem non huius modò, sed etiam reliquæ omnis auxilio-  
 rum materiæ vires seorsum prædidicisse qui ipsis rectè sit  
 vsurus: ne sæpe nobis de ipsis eadem repetere sit necesse. Ac  
 40 nunc certè mihi videor longius quàm pro re proposita de  
 k lacte

lacte vinoque disputasse. Siquidem præstitisset commodita-  
 te eorum in senes explicata, qui iam tum facultates vtriusq;  
 publicas, tum priuatas differentias didicisset, hunc ad ma-  
 teriæ delectum remittere: vtique de vino tantisper præfatos  
 quòd quæ calidiora sunt, quæque vrinas mouent, ea senibus  
 magis conducant. De lacte verò, quòd non omnibus sit ex-  
 hibendum, sed ijs solis qui id probè concoquant, nec vllum  
 ex eo symptoma in dextra præcordiorū parte sentiant. Sed  
 quoniam interim propter multorum ad legēdos eos libros 50  
 in quibus prolixius de præsidiorum materia differitur, fasti-  
 dium, longiores esse subinde cogimur: meritò (vt arbitror)  
 nunc quoque cōdonabitur nobis tractationis modus si ex-  
 acta breuitate in vniuersali methodo minimè vtimur. Illud  
 tamen non ignorandum: fieri non posse vt tuto quis com-  
 prehensis materijs ex eiusmodi solūm doctrina vtatur, qua-  
 lem modò de lacte vinoque tradidimus. Imò qui his optimè  
 vti volet, didicisse hunc prius oportet propriā de omni ma-  
 teria tractationem: in qua tum publicas materiæ vires æsti-  
 mauimus, tum priuatas eius differentias vsque ad vltimas  
 species. Neque enim de cæteris omnibus quæ scire opus est 60  
 ei qui senis sanitatem tutabitur, expedit hoc opere fufè tra-  
 ctare, sed satis est de quibusdam, scilicet quæ senibus maxi-  
 mè sunt necessaria, ita determinasse quemadmodum paulo  
 ante de lacte vinoque egimus: de quibusdam etiam breuius  
 quàm vt de his fecimus: sicuti rursus de alijs in totum nihil  
 dixisse: quāquam cui extendere sermonem cordi est, potest  
 omnium quæ in senibus abundare solent, meminisse, atque  
 ad hunc modum dicere. Cæterū fatius est & de reliquis di- 80  
 cere quæ senum plerisque incidunt: vt sunt raucedines, quos  
 branchos: & destillationes, quas corizas Græcè vocant: &  
 calculus in renibus, & articulares morbi, & podagræ, & a-  
 sthmata, aliæque id genus. Atque ad raucedines quidem &  
 destillationes, victus rationem hāc, medicamenta verò hæc  
 comparare oportere: ad calculum verò & reliquorum sin-  
 gula hæc. Atque ad eum modū de reliquis differens, non di-  
 ligens modò videbitur, sed etiā in senum curandorum scien-  
 tia doctus. Verūm sicuti nec horum quicquam scribi in tra-  
 ctatione de senum curatione conuenit: cum præsertim ex  
 morborum curandorum methodo, quisquis in hac sit exer-  
 citatus, ea liceat sumere: ita rursus nec cum sola communia 80  
 dixeris,

dixeris, ibi desistere, sed ipsis propositis aliqua mox ex particularibus subijcere, quæ maximè propositæ disputationi sunt accommoda: ceu ipsi fecimus. Nam quoniam in ijs cõmentarijs quos de temperamentis scripsimus, indicatum est senium indubitatò frigidum esse, non tamen indubitatò sic cum, utpote nonnullis id humidum esse affirmantibus: conuenit sanè vt ijs quæ de senum temperamento demonstrata sunt, ad hanc artis partem quam de ipsorù ductu nunc instituimus, hypotheseos loco acceptis: ipsarum rerum scopù ab

10 illo sumamus, ac nõnulla particularium tractemus, partim exercendi discantis causa, partim ad inuentionem eorù quæ cõsultò omissa sunt, futura veluti exempla, propterea quòd non omnes ita sunt solertes vt ex solo vniuersali præcepto ipsi particularia inueniãt, sed qui ad ea veluti manu ducat, desyderent. Quippe quibus exercitata ratiocinatio est, vbi senis corpus quantum ad ipsas partes attinet, frigidum sic cumque esse audierint, facilè autem serosis & pituitosis excrementis ob virium infirmitatem impleri: hæc quidem conabuntur emittere, solidas autem ipsas calfacere atque hu-

20 mectare. Verùm qui excrementorum copia decepti, indefinitè pronunciarunt senium temperamentum esse humidù: ij protinus in ipso primo agendorù consilio falluntur, dũ senum corpora siccanda putãt, Itaque ex cibis eos potius qui siccant, exhibet: veluti ex oleribus brassicã potius quã maluam, aut blitum, aut lapathũ, aut atriplicem, aut lactucã. Ex leguminibus præ ptissana lentè, & præ faba milium, & præ zea panicum. Ex fructibus amygdalas, & terebinthi semẽ, potius quã cucurbitas, & cucumeres maturos, & pruna, & mora. Iam ex carnibus eas quæ ferarum sunt, potius quã

30 cicurum: & salitas potius quã recentes. In tota denique vitus ratione, quorum vis humida est, hæc fugiunt. quorum sicca est, hæc amplectuntur: quanquam contrã prorsus res ipsa postulat: cum profint his maximè humectantes cibi. Verùm quoniam horù etiam frigidi quidam tẽperamenti sunt: proindèque pituitam in ventre illico gignũt, ac primis venis: hinc videlicet noxij sunt visi ijs qui nec vniuersum senium temperamentum nouerunt. nec caput victus eorum ordinandi vident. Quippe nec oleum, nec dulcis aquæ calens balneum, nec vini potio his profit, si humectationis nõ indigent. Iam quòd moderato motu & somno indigeãt, satis

40 k ij magna

magna documenta sunt quo victus eorum dirigi consilium  
 debeat. Quare si quādo propter pituitam cogimur aliquid  
 ex ijs quæ incidant ac dissecent petere, reuertendū sine mo-  
 ra ad humectantem victum est. Pari modo si quando pro-  
 pter obstructionis suspiciōē ad cibos medicamentāve quæ  
 obstructos meatus liberent conuertimur: quo minus tamen  
 humidi temperamenti cibi sint, nec illo ipso die committē  
 dum, multōque magis postero die eidem proposito hāren-  
 dum, ac far cum melle exhibendum, acetique aliquid ei mi-  
 scendū, vtique cūm ptissanæ ritu præparamus: Laut ex mul- 50  
 so vinōve phalerno sumere iubendum, aut lacte vt prædixi  
 vtendum, aut ptissana bene cocta quæ piperis pollinem ac-  
 cepit. Ita verò & maturi fici præ cæteris fructibus sunt eli-  
 gendi: hyeme verò caricæ, Panis quoque ita vt dixi præpa-  
 ratus, aut cum melle, aut cū mulso, aut cum vino aliquo ido-  
 neo. Veluti enim exempla claritatis causa hæc apponimus:  
 vt qui perlegerit, ad vniuersalem scopum quo calor hume-  
 ctatiōque petuntur intentus, iudicare de materia simili mo-  
 do queat. Quoniam autē tum pituitosum tum serosum ex- 60  
 crementum in senum corporibus colligitur: & vrinas moue-  
 ri quotidie conuenit, non tamen per pharmaca, sed apio, &  
 melle, & vinis quæ id præstare valeant: & aluum soluere, po-  
 tissimūm oleo ante cibum absorpto, sed & oleribus ex oleo  
 garōque ante cibum assumptis. Ac quotidie quidem tū per  
 hæc abunde aluus quibusdam soluitur, tum ex ficis, vtique  
 cūm hi habentur, & prunis, ac alijs id genus quæ æstate au-  
 tumnōque vigent. hyeme verò & caricis, & prunis damasce-  
 nis, iisque aut elixis, aut in mulso cui plusculū infit mellis,  
 maceratis. Erītque id melius, si mel atticum sit. Longè autē  
 ad deiiciendam aluum damascenis hispana præstant. Quin 70  
 oliuas ex muria præsumere aliquādo licet. Aloē verò (quod  
 multos senum quibus siccus venter est, facere video) haud-  
 quaquam suaferim. hanc alij in pilulas fingunt cum brassicæ  
 succo, alij tantūm puluerem eius alicui inspergunt liquori:  
 qui alijs aqua est, alijs mulsum. Diuites eam quæ cum cina-  
 momo conficitur, accipiunt. Medicamentum id alij hieram  
 dialoēs, alij amaram vocant. Habēt verò id alij siccum, quò  
 potioni inspergant: alij melle modicè exceptum nō cocto.  
 Verūm nullo horum senibus est opus, nisi maior aliqua ne-  
 cessitas vrgeat. quippe si iam comprehensis aluus soluitur. 80  
 etsi non

et si non quotidie, saltem alternis diebus: nullum planè medicamento-  
 sum dari debet. Quòd si biduo adstrictus ven-  
 ter, tertio die non soluitur: sar eo tempore fuerit mercuria-  
 lem herbam, & marniam brassicam (Græci thalassocrambé  
 vocant) & cnicum in ptissana, aliâque quæ modice medica-  
 mentorum vim obtinent, dedisse, similiter & terebinthi re-  
 sinam. Sumitur autem ea aliquando nucis ponticæ magni-  
 tudine, aliquando duarum triúmve. Quippe non modò al-  
 uum soluere citra noxam potest, sed etiam viscera omnia,  
 20 iecur, lienem, renes, pulmonémq; abstergere. Porrò ijs quæ  
 prædiximus, variè uti expediet: neque vno tantùm delecto,  
 id perpetuò exhibere. Cui nanque assuefacta spatio sumentis  
 natura erit, eius vim contemnet. Ergo variare vices tum  
 prædictis oportet, tum verò eo medicamento quod ex cari-  
 cis conficitur. Sunt autem hæc pingues, auferatúrque; ipsis ea  
 quæ foris circuit pellis: pari modo & cnico: mox ambo si-  
 mul tundantur. Esto autem & carica cum cnico pari ponde-  
 re. Licebit verò hic quoque medicamētum experiri, ac pro-  
 ut se ad sumentis naturam habet, aliàs plus, aliàs minus cni-  
 30 ci immittere: sumere verò duarum triúmve caricarum ma-  
 gnitudinis modum. Ex ipsa verò (ut dixi) experientia inue-  
 niet sibi ipsi quis talium omnium legitimum modum: cum  
 venter alijs magis, alijs minus medicamētis sit obediēs. Cæ-  
 terùm nullum eorum quæ dicta sunt medicamentorum, ex-  
 hiberi admodum copiosè debet. Siquidem nōnulli in præ-  
 sens gaudent si copiosius defecerint. Verùm quanto magis  
 sunt vacuati, tanto his venter sequentibus diebus magis ad-  
 stringitur. Quo fit vt ipse, si qui sunt quib⁹ in diuturnis mor-  
 bis venter sistitur, (quales potissimùm hyeme contingunt,  
 30 quibusque post longam infirmitatem in conualescentia si-  
 milis affectus incidit) ijs aluum duco non acribus per infe-  
 riora infusis, sed tātum oleo. Quod etiam sanis quoque vbi  
 venter adstringitur, securus interdum infundas: quippe quo  
 & ficcius excrementum madescit, & transitus efficitur lubri-  
 cus, & corpus ipsum senis emollitur, duris aliàs pellibus si-  
 militer rigens. Non tamen sunt hæc senis qua senex est pro-  
 pria: quippe cum etiam sint ijs qui à longis morbis conua-  
 lesçūt, vtilia. Quid igitur proprium est senis qua senex est?  
 Nempe quod temperamento eius conducit. Id enim est cu-  
 40 ius culpa senescimus, alius alio tempore citius seriúsve,  
 k iij prout



prout vel natura ab initio sumus comparati, vel ex vite ex-  
 ercizio, vel ex victus ratione, vel morbo, vel solitudine, vel  
 alio id gen<sup>o</sup> immoderatus ficitur. Est enim id quod omnes  
 homines proprie senectutem appellant, non aliud quam sic-  
 cum & frigidum corporis temperamentum, annorum mul-  
 titudinis ratione proueniens. Accidit autem interdum & ex  
 febrili morbo. Atque id etiam ex morbo senium appellamus,  
 sicuti in libro de marasmo diximus: quippe cum eiusmodi  
 affectus, marasmus quidam sit: qui non in animalibus modo,  
 verum etiam stirpibus visitur. Tradita vero iam est in primo 50  
 huius operis volumine proueniens in nobis senectutis ne-  
 cessitas. Ergo tum ex illo, tum ex ijs quae de temperamētis,  
 atque etiam ex libello quem de marasmo scripsimus, instru-  
 ctior quispiam ad eam artis partem quae de senum ductu ag-  
 git, reddi poterit. Siquidem omnis affectionis corporalis pro- C. 10.  
 uidentia, in duobus consistit: nepe propria eius internoscē-  
 da essentia, & materiae praesidiorum viribus: ut statim in pro-  
 posito nunc senio, qui sciēter pernoctat affectum cum siccita-  
 tem quandam cum frigiditate esse, si quidem quae hume-  
 ctent pariter & calfaciant, praesidiorum materias norit: is 60  
 idoneus senum medicus fuerit. Quadruplex vero materiae  
 genus cum sit, quae sumuntur, quae geruntur, quae educuntur,  
 quae foris admouentur: utique ex singulis eligere oportebit  
 quae calfacere humectareque possint. Sed ad horum cuiusque;  
 commodum usum, exercitatio quae per exempla fit, maxi-  
 me est utilis. Scio ergo aliquando me pueri thoracem qui ab  
 reliquarum partium symmetria, id est debita conuenientia  
 non parum aberat, eiusmodi remedij genere ad iustam per-  
 duxisse mensuram. Cinxi illi lato modice cinctu omnia quae  
 sub thorace ad coxas usque sunt, ita temperans, ut tum citra 70  
 offensionem haereret, tum nec laxum quicquam relinqueret,  
 nec etiam premeret. Exercitationes vero iniunxi & quae per  
 tota obeuntur brachia, & vociferationes quas phonasce *à vna*  
*quasi vna* appellant. In utrisque vero cohiberi anhelitum ius-  
 si. Id fit cum thoracem ipsum vndique valenter impuleris,  
 anhelitum autem sic compresseris, ut quem prius attraxeris  
 spiritum, totum intus retineas. Itaque etiam amplius inspira-  
 uerit oportet qui hoc commodè faciet: quandoquidem quo  
 amplius sit aëris qui compellitur, hoc magis thorax disten-  
 tus dilatabitur. Quod autem ipse quoque vociferationes tū 80  
magna

- magnæ faciendæ, tum in acumen tendendę sint: id minimè est obscurum: si modò vniuersas thoracis partes valenter exercitari in animo est. Atque hæc quidem gliscentium adhuc corporum ea quæ natura malè condita sunt, ad iustā convenientiam symmetriamque restituent. Eadem modice etiā ijs qui perfectam iam magnitudinem consecuti sunt, proderunt. Verùm in senē nihil tale moliendum: utpote cui ferri infirmas partes utilius esse diximus. Utilius verò his est & consueto opere exercitari, etiam si modice noxium sit.
- 10 Contrà iuuenibus ea mutare quæ nocent, tentandum est, etiam si à pueris his maximè insueuerint. Possunt enim eorum vires moderatè factam mutationem sustinere: sperarique potest in reliquo vitæ tempore fructum aliquem eos ex meliore consuetudine percepturos. At senex si posset longo tempore sensim malam consuetudinem mutare, propterea quòd quo tempore meliore frueretur, habiturus non esset: frustra laborem insumeret: non aliter quàm si quis artem discere quampiam octogenarius inciperet. Sicuti verò senum ipsorum inter se non parua differentia est, siue id ex
- 20 ætate spectes, siue ex corporis affectu: ita & eorum qui natura sicciore frigidiorèque sunt, si ad mediocrem statum cõpares, non paruum intemperiei discrimen inuenies, tum ipsorum inter se, tum verò ad senes. Atque humectare quidem hos profectò calfacereque conueniet: cæterùm audacius hæc facere in ijs qui per ætatem maiori exercitio sunt ferundo, ceu quorum validæ adhuc vires sunt. Quippe primum quo omne remediorum consilium dirigitur, eiusmodi intemperies corporis est, non senium aut ætas aliqua. Verùm quoniam affectuum naturam per coniecturam accipimus: idcirco ætatem quoque consyderamus. Porrò eadem utilitas & consuetudinis noscendæ est: præterea extrinsecus incidentium causarum, quas procatarticas Græcè vocant. Quippe ad certiorum affectuum notitiam talia omnia nobis conducunt. Remediorum tamen insinuatio, ex his non præstatur. At empiricis talia totius concursus, quam *σύνδρομιν* vocant, pars esse censentur. quæ syndrome in ipsa curatione est obseruata, haudquaquam ex ijs quæ fieri affectus postulat, inuenta. Quo rationabilius Hippocrates de agnoscendo præfagiendòque plurima scripsit: utique in
- 40 particularibus nos exercens. Quod etiam optimi medicorum

rum post eum fecerunt: non ignari huic nullo negotio in-  
 uentum iri remedia, qui eius quod curat corporis, ægri sa-  
 nive, affectum exactè norit. Siquidem vt sepe testati sumus,  
 incipiendum ab illo medendi præcepto est: contraria esse  
 contrariorum remedia. vbi verò remediorum materiã com-  
 pertam habueris, ac simul vires eius intellexeris: malè affe-  
 cto corpori, semper contraria: optimè se habenti, similia vi-  
 ribus esse adhibenda. Quinetiam intemperies ipsas quæcun-  
 que adhuc intra sanitatis fines subsistunt, si corrigere stude-  
 bis, contraria quodammodo victus ratione curabis: quod 50  
 tamen per multum sit ocium. Nam si in negotio sint, simi-  
 libus vteris: potissimum cum ita fuerint corpora assueta.  
 Porrò accidit alterum horum plerunque magis: ceu naturis  
 ipsis ea quæ sibi sunt accommoda, sua spontè citràque do-  
 ctorem eligentibus. Atque hætenus malè affecto corpori  
 contraria exhibebimus, quoad pristinum statum consecu-  
 tum sit. Cæterùm ea victus ratio quæ intemperies corrigit, C. 11.  
 longius plerunque procedit, propterea quòd similibus ma-  
 iore ex parte morbis tentamur: qui calidiore natura est, ca-  
 lidos morbos facilè incurrente: qui frigidiore, frigidos: & 60  
 reliquis pro ratione. Facilius itaque quicquid intemperatū  
 est, ad propriam naturam redit, quàm ad optimum tempe-  
 ramentum venit. Quippe id cum in medio omnis intempe-  
 rantia sit: quisquis conueniente naturæ suæ morbo laborat,  
 ab eo longius abest. qui dissimili, minus. Ergo nec assuetudi-  
 nes ipsæ tametsi prauæ sunt, displicētibus adhuc sibi corpo-  
 ribus mutandæ sunt. Quin nec per summam sanitatē sem-  
 per id tentandum, sed tum cum is cui mutandæ sunt, à ciuili-  
 bus negocijs maximè vacat. Hæc itaque communia omniū  
 temperamentorum præcepta particulatim variantur, prout 70  
 intemperantia quæuis ab optimo temperamento recessit.  
 Nec mirum sanè est si intemperatæ naturæ, quæ in medio  
 exactæ sanitatis & morbi sensibilis consistunt, etiam ad or-  
 dinandi victus modum sint ancipites. Sed nec illud miran-  
 dum, ab iisdem adiuuari lædique homines videri. Nam con-  
 trà si omnes inter se similem corporis statum obtinerent:  
 utiq; mirandum tum esset aliquos iuuari lædique ab iisdè.  
 Sed quoniam contrarij inter se multorum hominum corpo-  
 ris status sunt: ratione non caret quòd ex contrarijs etiã vt  
 litatem percipiant. Quo magis de medicis omnibus mira- 80  
 ri cupiam

ri cuius licet, quicumque nullo prius naturarum facto discrimine, de sanitate tuenda scribere sunt aggressi. Sicuti enim fieri non potest ut vnum calopodium ad omnes homines suorum accommodet: ita nec medicus vnam omnibus vitæ speciem quæ conducat. Hac igitur de causa quidem saluberrimum esse affirmant, abundè quotidie exercitari. Quidam nihil obstare quo minus in quiete prorsus degatur. Et sunt quibus lauare maximè salutare videtur, alijs minimè. Quinetiam de vini aquæque portione, itémque de alijs ad eundem modum, non ijs modò quæ ad salubrem victus rationem pertinent, sed etiam morborum remedijs, pugnantissima inter se scribunt: adeò ut vel vnum quippiam quod omnibus his inter ipsos conueniat, rarum inuentum sit. Cæterum vsus ipse docet tum ab ijsdem ipsis aliquos lædi iuuarique, tum à contrarijs pari modo. Equidem quosdam noui qui si triduo se ab exercitatione abstinerent, protinus ægrotabant. Alios in perpetua quiete degentes, tamen secundam valetudinem tueri. Atque horum ipsorum alios minimè lauare: alios nisi lauissent, illico febricitare: sicut Premigines Mitylenæus.

20 Atque quòd hæc quidem ita fieri cernantur, etiam ij qui solo vsu artem colligunt, nouere. Nemo tamen eorum ita ut in morbis notas prodidit, quibus quis intentus, quam quisque victus rationem postulet, inuenire posset. Quippe in paucissimis inuenias exactè traditas quas empirici syndromas, id est concursus vocant: quemadmodum in peripneumonia, & laterum compunctione: sed plerique morborum coniecturalem habent dignotionem: ut qui non ex certorum incidetium collectu noscantur, sed hominem desyderent qui omnino corporis affectum calleat, quique omnia quæ eiusmodi affectui consonent, inuenire singulatim queat. Quippe quod propositum est: nos ipsa ratione ducti adhuc iuuenes inuenimus. Vnde etiam manifestum est vsus quantumuis longum sine ratione talia inuenire non posse. Nam de Premigene cum audirem nisi lauaret omnino febricitare: collegi ratione eum fumida excrementa gignere, quæ transpiratu emitti postularent. cæterum cum densior cutis esset quàm ut ea transmitti omnia sineret, collecta sub cute calorem excitare. itaque etiam balneum eiusmodi naturis utilissimum esse, nõ ob id modò quòd fumidum euocet, sed etiam quòd

40 humectet, idque dulci humore. Ergo placuit explicata quoque ma-

que manu Premigenis thoraci iniecta, cuiusmodi esset calor  
 qualitas, explorare. Vt verò acrem mordacemq; com-  
 peri, non dissimilem calori eorum qui cepas ampliter come-  
 dissent: multo adhuc magis euentus causam probè cōiectas-  
 se mihi persuadens, percōtabar ecquid sudoris illi citra bal-  
 neum incideret. Negantēque id, iam firmiorem habere me  
 affectus eius notitiam mihi persuasi. Quinetiam alios quos  
 dā vidimus quibus mordax calor erat similiter vt huic: non  
 tamen hi vna balnei intermissione febricitabant, propter-  
 ea quòd per sudores excrementa his vacuabantur. Premige 50  
 ni præter naturalem habitum etiam victus ratio vel semel  
 intermisso balneo febricitandi occasio erat. Nam plurimū  
 domi versabatur: ibique scribens vel legens perseverabat,  
 propterea quòd Peripateticę disciplinę incumbebat: in qua  
 nemini suæ ætatis erat secundus. Scimus & ijs qui minimè  
 natura tale excrementū acruant, instantem laborum dili-  
 gentiam, curamq; gignendi eius causam esse. Itaque etiam  
 alteri cuidam cui æquè atque illi mordax calor erat, tamen-  
 si balneū vno die intermitteret, contingit non febrire: pro-  
 pterea quòd nec studijs deditus erat, & negocia sua per vr- 60  
 bem inābulans obibat, emens vendensque multa, etiam pu-  
 gnans subinde: in quibus sudare coactus est. Ideoque etiam  
 alterum quendam ex ijs qui æstate quotānis acuto biliosq;  
 morbo laborant, multos iā annos seruavi, exercitari vetās.  
 Nam cū calido siccoque temperamento esset, sicuti Pre-  
 migenes, etiam exercitatione utebatur præceleri, tum verò  
 sole ac puluere. Contigit ergo ei & calorem immodicè au-  
 geri, & cutem densari, atque ad transpiratum ineptam red-  
 di. que ambo vbi concurrerunt: nimirum corpus cui accide-  
 runt, paratum ad febrē reddunt. Ergo quod in medendi ar- 70  
 te semper vsurpare soleo, id nunc dicam: Facillimè quidem  
 quòd queritur ratiocinatio inuenit, fidem verò eius experi-  
 entia comprobat. Quanquam illud multo maximè miran-  
 dum est, cū Hippocrates moneat calidis naturis vtilius es-  
 se in ocio agere, quàm exercitari: non paucos tamen medi-  
 cos esse qui ne norūt quidem cuiusmodi tales homines sint:  
 sed iuxta omnibus exercitationes iniungant. Ediuerso nō-  
 nullos esse quibus nihil ad sanitatem conducere exercitatio-  
 nem placeat. Sed & tertiū ab his genus esse, qui assuetis ex-  
 exercitari, id permittant; non assuetis interdiciant. Quorū ne- 80  
 mo pla-

mo planè non errat: minimè tamen ij qui tertio loco dicti  
 sunt. Quippe qui cuilibet rei insuescunt, magna ex parte na-  
 turæ suæ conuenientem consuetudinem deligunt: propter-  
 ea quòd ab ijs quæ non conueniant, subinde læsi, ipsa repu-  
 diant. Aliqui tamen vel dulcedine victi, vel præ nimia demē-  
 tia se lædi non sentientes, in malis consuetudinibus persi-  
 stunt: verùm hi pauci: plures qui nō persistunt. Quo magis  
 rationale est minus errare medicos eos qui omnem cōsue-  
 tudinem seruandā censent. Quiverò nihil ad sanitatē inter-  
 esse putant, exercitatus quis cibū sumat, an contra: item qui  
 oēs exercitādos putant: hos peius consulere quàm qui prædi-  
 cti sunt. Horum verò ipsorū, si inter se comparentur, minus  
 incōmodi sunt qui antè cibū perpetuò exercitandū esse pu-  
 tant. quod & Hippocratem præcipere aliqui sunt rati. labo-  
 res enim cibos præcedere, in Aphorismis legi. non videntes  
 hoc loco de ordine eū locutū exercitationis & cibi, nequa-  
 quam illud affirmare, quòd omnibus hominibus hæc ambo  
 conducant: imò quibus exercitari expedit, præcedere exer-  
 citium cibos debere. Quòd autem nō omnibus proffit, & in  
 20 libro de vulgo grassantibus morbis, apertè testatus est, vbi  
 calidas naturas quiescere cēset: & in Aphorismis rectius, sub  
 vniuersali præcepto vbi contrariorum contraria esse reme-  
 dia proponit. Porrò fieri potest vt pugnare aliquando vide-  
 antur huiusmodi præcepta: non deficientibus qui omnē mo-  
 tum ipsi moto corpori conuenientem exercitationē nomi-  
 nent: alijs tantum eum qui vehementior sit: ita vt priore si-  
 gnificato omnes homines exercitationē desyderare nemi-  
 nem lateat: secundo verò significato nō ita se habere. Eorū  
 nanq; qui in carcere sanitatem suā tuentur, parum aptè mi-  
 30 hi mentionem facere quidam videntur: quippe qui spatio  
 prorsus pereunt, si omnino tum vngi, tum lauari prohiben-  
 tur. Quòd verò ad paucos dies insalubri victus rationi resi-  
 stunt: nihil sanè miri. Si igitur exercitationis vocabulo om-  
 nis venit mot⁹: & qui inābulauit, & qui perfriētus & qui lo-  
 tus est, exercitatus dicitur: dūmodo cōueniēte modò præsen-  
 ti corporis statui sit mot⁹. Quòd si quis etiā ab his sit prohi-  
 bitus, omnino egrotabit. Qui enim ab his in carcere prohi-  
 bētur: eos nūc nō modò egrotare, sed etiā morividem⁹ si diu  
 sint inclusi. Sin vehemētiores tātū mot⁹ exercitatiōes vocē-  
 40 tur: eo pacto verū sit nō egere omneis homines exercitatio-  
 ne. Sta

ne. Statim enim Premigenes ille nullū requirebat violentū  
 morū, sed nec in porticu quæ est ante balneū, exiguā ante la-  
 uadū inambulationem: imò vnū esse ex oleo, & à balneo  
 aquam deterfisse, satis magni motus sunt talis temperamēti  
 homini. Hic verò & ante cœnam ambulabat, & cum ami-  
 cis disputabat. similiter mane quoque domi, Nusquam igitur  
 ex ipsa in totum desidia adiutus quisquam est. Sed cū  
 quietē agere calidis naturis Hippocrates suadet, vehemen-  
 ti motione uti vetat. Porro ipse multos qui propter eos mo-  
 tus quos per totam æstatem exercebant, in principio autū- 50  
 ni quotannis ægrotabant: ipsis vetitis, sanos reddidi: quem-  
 admodum rursus alios à vehemēti exercitatione prohibui:  
 alios à quiete ad exercitia traducens, cū sæpe ante ægro-  
 tassent, in sanitate seruauit. Porro hi frigidiores sunt ijs qui  
 tēperati & mediocres sunt, & affectu planè contrario ijs qui  
 calidiores siccioresque sunt. Diximus autem temperamen-  
 torum notas non solum in libro de temperamentis, sed eti-  
 am in libro de arte medica. Is enim vni ex libris nostris est  
 titulus. Mirandū verò de ijs medicis est qui ne ea quidē que  
 sensui euidenter apparent, agnoscunt. Quis enim latissimū 60  
 esse hominum discrimen nunc non videt? Adeò ut eadem  
 exercitia, iisdemque cibi, alios bene, alios malè habeant: nō  
 secus quàm in morbis. Quare sicuti quòd nō omnes eadem  
 requirant, eos scire decuerat, ceu manifestè apparens: ita cū  
 cōmentarios scriberent, determinare ac docere quæ quibus  
 vel conducerent vel officerent, par erat. Quid igitur causæ  
 fuit cur eiusmodi determinationes, tametsi ab Hippocrate  
 proditas, omiserunt? Nempe quid aliud quàm perdita ambi-  
 tio? dum dogmatum principes dominari, atque inde gloriā  
 consequi inter homines studebant. Cuius causa illi non ea 70  
 quidem quæ manifestè apparent, sed opiniones quas ipsi vl-  
 tro ponebant, sequi voluerunt. Posteriores verò qui in hos inci-  
 derūt, persuasi plerique sunt: propterea quòd nec quicquam  
 didicissent melius, & simul rudes, imperitique demonstra-  
 tiuæ scientiæ omnino essent. Qui nanque hanc sequetur, fa-  
 cilè tum vera dogmata à falsis discernet: tum quæ certis de-  
 terminationibus scripta sunt, ab ijs quæ non ita. Idem nimi-  
 rum inscitiam eorum omnium dānabit, qui citra determi-  
 nationem de dissidentibus aliquid scripserunt. Quo magis, C. 12  
 quænam esse determinationes debeant, altius reperentem, 80  
 sed breui-

sed breuibus diligenter audies. Quibus mordax calor natura est, adeo vt fumida gignat excrementa: ijs balneum salubre est: tum motus qui & exiguus & letus sit. multus autem & celer aduersissimus est. Itaque istis non semel modo, verum etiam bis die lauari conducet, potissimum æstate. Esse quoque boni succi nutrimentum, in quo nihil insit acre. In sole autem versari, & irasci, & multum cogitare. his inimica sunt. Qui diuersæ ab his naturæ sunt, (hi autem sunt qui frigido & humido temperamento sunt) valentiores motus desiderant, ac victum in quo superet quod tenuem succum faciat. Is cuiusmodi sit, diximus singulari libro. Hi verò nec si in sole exercites, læduntur: nec etiam si balneo abstineant. Ac maxima quidem est dictarum inter se naturarum differentia. Aduersissimum enim est humidum & frigidum temperamentum, ei quod calidum est & siccum. Maxima rursus est & calidi ad frigidum, & humidi ad siccum. Porro frigidum & siccum, senum temperamento quàm simillimum est. itaque etiam celeriter senescunt eiusmodi corpora. dictumque de hoc temperamento supra abundè est. Humidum verò & calidum, fluxionù vitij obnoxium est. Ceterum quod omnibus intemperatis naturis commune præceptum est: id expedit in hac quoque seruari. Est autem id vt eas corrigas quidem contrarijs, sed dum planè in ocio sunt. Serues autè similibus, cum per negocia sibi vacare non possunt. De exercitationibus huiusmodi corporum ita statuendum est: plus quidem his laborandum esse, propter corporis humiditatè: præceleri motu non vtendum, propter calorem. Porro attendendū diligenter est cum ex seniore vitæ ratione ad exercitationes se transferūt. Illico enim fluxionù têtatur morbis nisi prius sint vacuati quàm exercitationes adeāt. Quicquid enim in corpore cōcretum & crassum in humoribus fuerit, aut etiam modicè frigidum: id statim in spiritum vertitur ac funditur. Itaque etiam vere tales naturæ maximè ijs morbis patent qui ex plenitudine oriuntur: quales sunt synanchæ, cynanchæ, destillationes, quos catarrhos vocant, hæmorrhoides, sanguinis profluvia, articulares morbi, ophthalmiæ, peripneumoniæ, laterum compunctiones, reliqui denique omnes quorum genus est phlegmone. Quare etiã occupare per veris initium sanguinis detractione oportet, aut per incisam venam, aut scarificandis malleolis. Quòd si  
ita



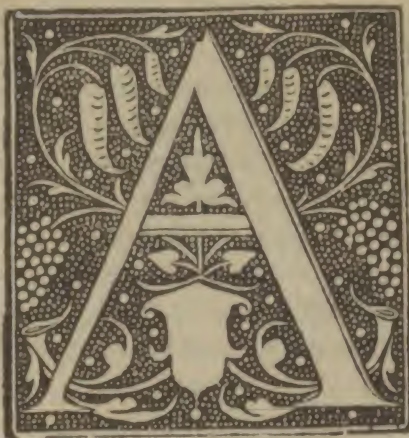
GALE. DE SANITA. TVEN.

ita inanire recusent: purgandi medicamento sunt non simplicis facultatis, sed quod trahere & flauam bilem, & pituitam, & serosa excrementa possit. Quæ verò de exercitiorum ratione diximus, eadem & de balneo dicta esse putandum: quippe quod ipsum quoque non tutum est nisi prius inanitum corpus sit. Inanito verò utile est, potissimum cuius lauari aqua potabilis non est. sed in qua vis aliqua per halitum digerendi subest. Vinum autem frigidis siccisque naturis utilissimum esse prius dictum est. An verò calidis omnibus idoneum non sit, sed utilior his aquæ potio sit, sicut in libro de popularibus morbis siue Epidemion legimus: nunc æstimandum. Fortassis enim absurdum omnino cuiquam videbitur, iuuenem qui athleticus vel militaris sit, aut etiã fossor messorve, aut arator, vel denique qui robustum aliquod opus exercet, aquæ tantum potione uti. atque in hoc falli Hippocratem, cum calida temperamenta aquæ potione poscere, absolutè pronunciet. Mihi verò Hippocrates non absolutè id, sed de naturis summè calidis quæ utique propter intemperie tales sint, dixisse videtur: nõ quod plurimũ habeat naturalis caloris, quem ipse augeri in athletarum exercitio confirmat. At qui ex intemperie calidus est: is neque athleta, neque miles bonus, sed neque fossor messor aratorve, aut denique ad rustica vrbanaue opera fortis vnquam euadet. Quippe valentium hominum ea sunt munera. Porro tales nunquam fuerint nisi mediocri sint temperatura. Atqui si media temperie sint, utique plurimus his fuerit naturalis calor. Ac tali quidem naturæ mediocre profectò dandũ est vinum: sicuti ipsa quoque mediocris est. Atque hæc saltem mediocri, quò ipsa mediocris est temperamenti: quando hæc quoque necesse est nõ solùm in senectute, sed etiam in remissionis tempore media temperatura frigidiorẽ eua- dere. Si cui ergo ut in intemperie quæ intra sanitatem consistat, calidissimum temperamentum sit: huic omnino vinũ circũcidisse prodest. Sed cum triplex genere sit calidi temperamenti differentia, vna in qua reliqua contrarietas (nempe quæ in humido siccoque consistit) mediam temperiem seruat, altera in qua siccitas subsultat, & tertia in qua vnà cum calido etiam humidum redundat: utique in qua altera contrarietas medium temperamentum tenet, nunquam fuerit vltimè calor immodicus: quãdoquidem huic siccitas statim  
50  
60  
70  
80  
super-

superuenit. Ista verò nō ponitur à nobis sicca. At in qua fic-  
 citas calori est adiuncta: in hac incidere aliquando pluri-  
 mus, vt in intemperie quę cum sanitate consistat, præter na-  
 turam calor potest: idque longo tempore. Plurimam verò  
 breui spatio, etiam quę cum humiditate coniuncta est im-  
 moderatam caliditatem, vt in sanitatis intēperie fieri licet.  
 Ac ei quidem quam primo loco diximus differentiæ, tan-  
 tum diluti vini, quod ὑδατῶδες vocant, exhiberi sinemus,  
 quantum à summa intemperie ipsa recessit: reliquarum autē  
 10 nentri, præsertim cum summa sit, quemadmodum ostensum  
 est. Quę enim tales intemperies non sunt: ijs dandum vinū  
 est, sed exiguum & dilutum (tale porrò est quod colore qui-  
 dem est album, substantia tenue,) sicut ediuerso frigidis in-  
 temperantijs calidiora vina præbemus. At quod calidissimū  
 quidem vinum est, id frigidissimis intemperantijs est vtile:  
 reliquis verò quod portione respondet. Neq; enim eius tan-  
 tum meminisse oportet, quòd contraria contrariorum sint  
 remedia: sed etiam quantitatis rationem in singulis contra-  
 rijs habere. Ergo sicuti de medicamentis ostendimus nō so-  
 20 lūm estimandum esse calidūmne an frigidum quicquam sit,  
 sed etiam quoti in his ordinis sit: ita & de vinis est agendū:  
 non solū dilutum aut calidum deligentibus nobis, sed quod  
 vt ad intemperantię speciem calore frigoreve suo conueni-  
 enter occurrit ac respondet. Hęc verò dicta mihi de ijs sunt  
 qui mediam senectutis ætatem agunt: vtique nec ignorantī  
 primam eius partem esse quę ὠμογενέωνται, id est eorum qui  
 cruda viridique adhuc senecta sunt, dicitur propterea quòd  
 adhuc obire ciuilia negocia possunt: secundam autem cui  
 aptè nomen ipsum inditur, eo quòd ipsa sit de qua dicitur:  
 30 Vt lauit, sumpsitque cibum, det membra sopori. Quod ta-  
 men in tertiam non conuenit: in qua Telephum grammati  
 cum bis tēve mense lauari dixi. Propter enim virium infir-  
 mitatem assiduū hi balnei vsum nō sustinent. Accedit quòd  
 per habitus frigiditatem mordacia hi excrementa non pa-  
 riunt. Nominant eum qui ad hanc partem peruenit, Græcè  
 πρίμπελον: sicuti aiunt qui vocabulorum etymologijs gau-  
 dent, ab eo quod est πρίμπελον τῆν ἐν ἄδου, id est mittendo  
 in pompam quę ducit ad manes,

GALE

GALE. DE SANI. TVEN.  
GALENI DE SANITATE  
TVENDA LIBER SEXTVS,  
Thoma Linacro Anglo interprete.



Liud huius de sanitate tuenda speculationis argumētum hoc libro inchoaturus, repetenda cenſeo eorū quæ haſtenus tractata ſunt, capita: quæ vtiq; dicendis ſunt neceſſaria. Igitur 50  
primū diximus quid ſit ſanitas: ſecundo loco generalis eiꝰ deſcriptio poſita eſt: tertio quæ admodum ſeruari ea poſſit, eſt proditum. Ad hæc illud adie-  
ctum, animalium corpora perpetuò mutari: indeque adeò neceſſe eſſe ſanitatē eorū quæ aliàs corrumpi periclitetur, noſtræ procurationis indigere antequam tam notabilis mutatio fiat vnde iam manifeſtè ægrotent. procurationem verò non aliundè conſtare quàm 60  
ex cibo potionēque, quibus quod de ſubſtantia corporis decidit, reſciatur. Altera incurabilis eſſe demonſtrata mutatio eſt, ſcilicet quæ pro ætatis ratiōe accedit: propterea quòd cuiusque animalis corpus à prima genitura ad exitum uſq;, toto interueniente tēpore ſicceſcat. Cæterū qui ſalubrem viuendi ratiōē ignorant, credibile eſt hos citius quàm pro naturæ ratiōe interire. Quoniam autem (vt diximus) neceſſe eſt omne genitum animal nutrirī, ſubſtantia verò ciborum vniuerſa in nutrimentum non abit, ac proinde vitioſum quiddam ex ſuperuacuo eius relinquitur, quod propriè 70  
excrementum vocant: præparatæ à natura quædam corporis partes ſunt quæ id ſecernant atque emittant. Plurima verò cum ſit in naturis corporum differentia, rationabile eſt ſuam eſſe cuique ſanitatis tuendæ prouidentiam. Primū igitur eo homine qui optimo ſit ſtatu, pro materia tractationis propoſito: quemadmodum hunc quiſpiam in ſanitate cuſtodiat: tradere ſtuduimus. Cum autem variæ occaſiones ſint quibus ſecunda valetudo variè conuellitur: cum qui optimo corporis ſit ſtatu, L vni ſibi vacantem J ac ab omni civili negotio liberum, in ſanitate ſeruare propoſuimus. 80  
Atque

Atq; hunc quidē cū in primis quinque libris quēadmodū quis à prima incunte ætate ad vltimā vsque ſenectutem in ſanitate cuſtodiat, docuerimus: nunc ad eos veniemus quibus per negociorum qualitates eſſe, bibere, atque exercitari debito tempore non licet. Præterea ad eos qui ſtatim ab ortu valetudinarium corporis ſtatum ſunt ſortiti. Sanè breuior erit de his ſermo quā prior, quanuis ſuapte natura longior ſit, propterea quōd plurimarum materiarum vires quibus ad ſecundæ valetudinis tutelam vtimur, prædictæ iam

10 ſunt. Nam cū frictione, balneo, exercitatione, cibo, potione, fomento calido frigidōque, veneris tum vſu tum abſtinentia, & ſi quid aliud cuiusmodi eſt, mutationes fieri corporis cernamus: vtiq; horum omnium vires (vt dixi) prius ſunt

20 proditæ. Vitioſi autē corporum ſtatus genere duplices ſunt: cū elementares & primas corporis particulas, quas Ariſtoteles *ὁμοιομίρη*, id eſt ſimilares vocat, alij æquabiliter alij inæquabiliter attemperatas habeant. Dico autem æquabiliter temperari, cū ad aliquam intemperiem verſæ æquabiliter corporis particule omnes, aut frigidiores iuſto, aut ca

20 lidiores ſunt redditæ, aut ſicciores, aut humidiores, aut per coniugationem quædam calidiores ſimul & ſicciores, quædam humidiores pariter & frigidiores, & quædam humidiores & calidiores, quædam ſicciores & frigidiores. Quinetiam in instrumentalium partium compositione quædam æquabiliter, quædam inæquabiliter ſunt conditæ. Ac primū quidē dicam hic quoque qui ſtatus corporum ſunt maximè valetudinarij, ſicuti & prius qui maximè ſanus eſſet. Joſtendi. Verūm is vnicus erat. etenim in omnium rerum genere quod optimum eſt, id vnum eſt: vitioſa verò plurima ſunt.

30 Duplex tamen eſt eorum ſecundū genus diſcrimen: ceu pauloante dixi: alijs ſimili intēperie omnes partes habentibus, alijs diſſimili. Atque eorum quidem quæ ſimilem intemperantiam habent, ea peſſima eſſe conſtat quæ has validas habent, ac potiffimū frigidas ſimul & ſiccas. At quibus inæqualiter ſe habent corporis partes, horum numerare quidem varietates facilè non eſt. Cæterū illa quoque duplici genere ſpecieue, ſiue quouis alio modo nominare velis, variare licet. Nam maximè quidem ea morbis patēt quorum principes maximè partes contrarijs temperamentis ſunt

40 affectæ. Minus obnoxia valetudini ſunt quibus diuerſæ à  
1 principi-

principibus partes ita se habent. Equidem aliquos iam vidī  
 quibus venter frigidus erat, caput calidum: sicut contrā qui-  
 bus caput frigidum erat, venter calidus. Vidimus autē & ex  
 accidenti, non primū nec propria temperamenti ratione,  
 assiduē afflictum bili ventrem, qui alioqui non erat natura  
 calidus. eque verò & refrigeratum alterum, quanuis non es-  
 set natura frigidus. ad eundem modum & caput, & iecur, &  
 lienem, atque etiam alias partes, aliarum quandoque intem-  
 perantijs affici, cū aut ipsę haudquaquam læsę in proprio  
 temperamento essent, aut etiam contrarium planē quā a- 50  
 lię affectum haberent. Primū ergo de ijs verba faciam qui  
 æquali sunt intemperie: idque ab ijs qui præcalidi sunt, au-  
 spicatus. Sanē dictum à nobis in libro de temperamētis est  
 fieri non posse vt intemperies quælibet sola diu duret, quan-  
 do ipsa sibi ipsi alteram ex necessitate adsciscit. Indēque fa-  
 ctum vt plerique medicorum quatuor tantū esse intempe-  
 rantias putarint, easque compositas. Simples verò ne esse  
 quidem. Nam & calidam dum humiditates semper consu-  
 mit, parere siccitatem. Et frigidam, dum nihil absumit, hu-  
 moris incremento quodammodo conferre. Eodem modo 60  
 & siccam, per eas ætates quibus augetur animal, calidius i-  
 psam semper efficere. quibus verò decrevit, refrigerare &  
 siccare quidem solidas corporis particulas, congerere verò  
 abundantiam excrementorum. Simili modò si humida cum  
 modicè calida coierit: existere aliquando in vtraque oppo-  
 sitione mediam temperiem. vtranque oppositionem intel-  
 lego, & quæ ex calido ac frigido consistit, & quæ ex sicco &  
 humido. Erit autem medię temperamenti (quod eucraton  
 Græci vocant) eiusmodi intemperantia, in ipso præcipui vi-  
 goris tempore, quam ἀκμὴ Græci vocant, sed & in remis- 70  
 sionis tempore prout ipsi conuenit. Optimam nanque tem-  
 periem in adolescentia corpus obtinet. Reliquæ omnes æta-  
 tes deteriores hac sunt: vt prius est ostensum. Atque hoc etiā  
 meminisse cōueniet, vnum id quoque ex ijs quæ dicta sunt.  
 Cū enim duplices actiones in animalibus sint: certè cor-  
 porales pueri præcipuas obtinent, quæ animi sunt, ea quæ à  
 pueris ad remissionem vsque succedit ætas. Nec tamen est  
 has ætates annorum numero circumscribere, quemadmodū  
 nonnulli fecerunt. nisi fortè in latitudine quadam. Ergo pu-  
 bescere quidem incipiunt aliqui vbi quartumdecimum an- 80  
 num

num expleuerunt. Quidam vno post anno, aut etiam amplius. Initium præterea remissionis nonnulli habent statim à trigésimo anno. Nonnulli post quintum & trigésimum. Ac robur quidem omnibus minuitur post ipsam summi vigoris ætatem: non tamen hi sanitatem amittunt, tametsi minus hanc quàm ante laudabilem habent. Cæterùm hanc habent non solùm vsque ad initium senectutis, verumetiam in ipsa senectute tota, quæ ipsa quoque quibusdam naturalis esse morbus videtur. Cùm enim nec dolore anguntur vllò, nec

10 vllam actionem earum quibus ad vitæ munia vtimur, aut penitus amiserunt, aut omnino imbecillam habent, vtique sani sunt, sanitate quæ senectuti sit congrua. Meminisse enim profectò oportet eorum quæ de sanitate demonstrata sunt, nempe quòd ampla sit eius latitudo. Iam si tertia quoque corporis affectio est, quam neutram Herophilus appellat, quæ in ijs qui è graui euaserunt febri, coualescendi tempore cernitur, & senili ætate: omnino extra morbum senes erunt: actiones tamen perinde vt ij qui in flore ætatis sunt, firmas valentesque non habebunt. Verùm si ad videndum,

20 audiendum, ingrediendum, aliâque facienda quæ seni expediunt, nullo deficitur corpus: etiam hoc rationabiliter senis sanitatem nomines (vtique totum hoc iungens, senis sanitatem) non absolutè sanitatem. Hæc enim propter ipsam actionum virtutem integra est, & de qua queri non possit. Senum sanitas querimonijs non vacat. Quauis enim omnes actiones habet, nullam tamen validam habet. Atque adeò illa pars artis quæ de senum ductu instituitur, huc tantum consilia dirigit, vt sanitatem eorum quatenus fieri licet tueatur. Corpora verò quæ à prima statim genitura pro-

30 num ad morbos statim sortita sunt: ea planè ad senectutem nunquam perueniunt: aut si quando peruenerunt, vno saltem diutino morbo penitus laborant. Proposuius autem in hoc libro de ijs disserere qui vitioso corporis sunt statu, atque hos quemadmodum sanos plurimùm tueamur, disquirere. Ergo initio ab ijs sumpto qui parem in omnibus corporis partibus iutempericem habent: primùm de ijs agamus qui calidius temperamentum sortiti sunt, cæterùm in humiditate ac siccitate modicè se habent. At talis quidem corporis natura ab initio statim magis apparet

40 sana, quàm ea quæ in vtraque oppositione vitiosa est. Veran  
l ij que oppo-

que oppositionem intellego, & quæ ex calido & frigido cõ  
 sistit, & quæ ex humido & sicco. Eadem dentes edet citius,  
 & citius articulatam vocem proferet, & citius ingreditur,  
 & singulis annis ad portionem increfcet. postea verò quàm  
 adolescentiæ annos compleuerit, exinde ad remissionem  
 vsque manifestè calidior apparebit, sic vt tum morbis, tum  
 symptomatis quæ à bili oriuntur, facillè sit obnoxia. Multus  
 nanque calor dum humorem absumit, siccius temperamen-  
 tum reddit. At cùm florens iam ætas item calida sit: nimirũ  
 composita eorum temperies, calida simul siccaq; erit. In ta- 50  
 libus autem temperamētis bilis abundare tum pallida tum  
 flaua solet. Ergo qui hac natura sunt, ad ætatem vsque ado-  
 lescentiæ similiter educandi. ijs sunt, qui optimæ sunt natu-  
 ræ: de quibus dictum in præcedētibus est. Postea verò quàm  
 absolutum eorum corpus sit, consyderare oportet vtrumne  
 bilis excrementum illis per aluum expellitur, an ad superio-  
 rem ventrem sit propensum. Si enim deorsum feratur, con-  
 stat nõ debere esse sollicitos. Sin superiorem ventrem petat:  
 per vomitũ est emittendum, scilicet longe valere iussis phi- 60  
 losophis ijs qui vomere ex aqua tepida post exercitationes  
 ante cibum vetant. Nam vino nec ipse sanè tum esse vtendũ  
 suaserim: nisi difficulter id faciant ex aqua. Quippe eiusmodi  
 quædam corporum naturæ sunt: quibus vtique vinum dul-  
 ce, sed vbi aquam præbiberint, est concedendum. Præterea  
 etiam magis vbi temperamentum eorum ab initio calidius  
 sicciusq; fuit, vomitio petenda est: propterea quòd magis e-  
 tiam hi biliosi sunt in præcipui vigoris ætate. Quin & exer-  
 citari his vtilius est, non acutis exercitationibus & præue-  
 getis, sed potius tardis & mollibus. Sũt enim omnes qui hoc  
 statu sunt, graciliores. Acutæ verò exercitationes consensu 70  
 gymnastarum omnium extenuant: sed lentæ contrà corpus  
 implent. Sunt verò ex ijs qui impensè calido temperamen-  
 to sunt, & qui exercitari prorsus non desyderant, sed abun-  
 dè his satisfaciunt inambulatio, balneum & mollis ex oleo  
 frictio. Acre nanque & mordax calidum id est quod ab his  
 exhalat, non humectans: quale ἀτμῶδες Græci vocant nec  
 suaue, citràque morsum. hos verò à cibis quoque balneum  
 iuuat. Quidam verò eorum incredibile est quàm etiam obe-  
 si sunt redditi ex tali victus ratione. Antiquum autem vinũ  
 inimicum his est: album verò ac tenue idoneum est. Aesti- 80  
 mandum

mandum autem in omnibus est qui à cibo lauantur, num in  
 dextera præcordiorum parte, vbi situm iecur est, doloré ali  
 quem aut grauitatem aut tensionem sentiant. Eiusmodi nã  
 que corporum status iocinoris vitijs tentari solet si balneo  
 post cibum vtantur. Ac si quando eiusmodi aliquod vitium  
 sentiunt, illico dandum aliquid est eorum quæ obstructum  
 iecur liberent: abstinendumque ab ijs cibis qui crassum effi  
 ciunt succum: ac potissimum si ijdem glutinosi sint. De his  
 dictum abundè nobis est in tribus libris quos de alimento  
 10 rum viribus scripsimus: præterea in eo libro quem de euchy  
 mia & cacochymia, id est de cibis boni & mali succi, edidi  
 mus: itémque in libro de extenuante victus ratione. Quip  
 pe qui dolorem in iocinore sentiunt, ijs tali victus ratione  
 vtendú omnino est quoad dolor se remiserit, & dextra præ  
 cordia leuia quodammodo sentiant. Vtile sanè fuerit & li  
 quorem in quo macerata sit absinthij coma, offerre: præter  
 ea quod tum ex ea, tum ex aniso & amaris amygdalis con  
 ficitur: quod etiam bibere ex oxymelite præstat in eo tem  
 pore quod inter surgendum lauandumque interuenit. Nam  
 20 & postquam confecta sunt quæ ex ventre ad iecur reddun  
 tur, talia exhiberi præstat. & temporis aliquid eorum operi  
 ante cibum sumendum dari. Non inutile est & medicamen  
 tum quod diaçalaminthen vocant: cuius compositionem in  
 quarto horum commentariorum scripsimus. Verùm in bi  
 liosis temperamentis cauere oportet huius assiduum vsum.  
 Sed & si quando horum quispiam eo propter iocinoris ob  
 structiones vtitur: vtilius est ex oxymelite id bibat. Porrò  
 alimenti species, si quis horum temperamentum vertere in  
 melius studet, contraria esse intemperantiæ debet. Sensim  
 30 verò id fiet citra noxam, si & præsit medicus: & qui curatur,  
 ita sit à negocijs liber, vt omnia suo tempore peragat. Nam  
 qui in rebus ciuilibus versatur, & multis negocijs dstringi  
 tur: huic tutius est vt nec tentet temperamentum suum mu  
 tare, sed accommoda sibi nutrimèta sumat. Porrò apta sunt  
 humidis quidem humida, & siccis sicca. Nutritio enim fit  
 cum is qui nutrit cibus, corpori quod alit, assimilatur. Citi  
 us autem assimilantur sicca siccis, & humida humidis. Qui  
 bus verò æquale temperamentum est: ijs quanto iucundius  
 fuerit quod comedunt, tanto vtique fit magis nutriens. At  
 40 qui inæqualem temperiem sunt sortiti, ita vt his aliud iocinoris  
 l iij



cinoris temperamentum sit, aliud ventris, aut alicuius eorū  
 quæ circa iecur sunt: ijs diuersum est quod assumptu iucun-  
 dum est, ab eo quod cuique particulæ est idoneum. Quoni-  
 am autem ostensum est duplex esse quod singulis conueni-  
 ens est, aliud quod secundū simplices qualitates, aliud quod  
 secundum totam substantiam: quod simplicibus qualitati-  
 bus maximè aptum est, id qualenam sit, superius paulò est  
 comprehensum: idque seu mutare intemperiem per ocium  
 velis, seu cedere cogaris propter negocia. Quòd ex tota sub-  
 stantia idoneum maximè est, sola experientia discernitur. 50  
 Ac maximam quidem vim habet ad ea quæ eduntur bibun-  
 tūque, non in ventre modò, sed etiam toto corpore confi-  
 cienda, totius substantiæ conuenientia: cuius ratione nutri-  
 menta animalibus & varia, & speciebus multum inter se di-  
 uersa, habentur: cum nulla similitudo sit eius quod ex palea  
 & herbis accedit, ei quod ex ossibus & carnibus. nulla socie-  
 tas eius quod ex pane est, cum eo quod ex cicuta & veratro.  
 nam & hæc animantium quibusdam nutrimenta sunt. Fiunt 60  
 autem & qualitatibus conuenientia: vtique si seruare tem-  
 peramentum studes, humidis naturis humectante cibo ma-  
 ximè quadrante: siccis verò, eo qui siccet. sin alterare placet,  
 contrarijs. In eo autem qui est in calido frigidove ad intem-  
 perantiam lapsu, contraria dare semper expedit: cum & effi-  
 cacissimæ eiusmodi intemperies sint: & (vt ita dicam) magis  
 quàm quæ ex siccitate & humiditate consistunt, potentes:  
 quippe cum facilè similibus nutrimentis in morbosam in-  
 temperantiam abeant. Ac si siccius quoduis membrum  
 efficias, nihil manifestè lædes, pari modò nec si humidiori 70  
 suam humiditatem serues. Euidenti verò argumento tibi &  
 etates sint. Quæ enim à prima genitura adolescentiam vsq;  
 habentur, humidissima ijs caro est: senili ætati, impensè sic-  
 ca. Meminisse verò in huiusmodi sermone oportet eorum  
 quæ in opere de temperamentis sunt scripta, scilicet ne quis  
 existimet qui superuacuis excrementis onerantur, hos hu-  
 mido temperamento esse, quæ res eos qui senectutem frigi-  
 dam & humidam putarunt, falsos habuit. Non enim ipsæ  
 particulæ senum humidior temperamento sunt, sed ipsæ  
 capacitates quæ inter corpora patent tum senum tum eo-  
 rum qui humidis morbis laborant, superuacua humiditate  
 implentur. Porro cuiusmodi siccus morbus sit, certa scien- 80  
 tia co-

tia cognoscet qui librum quem de marasmo inscripsimus, diligenter relegerit, non semel bisve, nec transcurrens, sed singulis insistens atque intentus. Sanè qui hæc commodè leget, hunc exercitari prius conuenit in secundo de temperamentis libro, in quo demonstratum est senis temperamentum siccum esse. Verùm quod in præsentia nobis propositum est calidius iusto corpus, si quidem in prima constitutione medium humiditatis siccitatisque habitum habuerit: omnino id in incrementi statu (quam ἀκμὴν vocant)

10 siccum efficitur, idque tum magis, tum celerius, si etiam natura siccior erat. Sed & senescet idem citius, quanto utique ad summum incrementum peruenit citius. Nam cum omnes in remissione ætatis siccescimus: ratio est ut qui natura sit siccior, in senilis intemperantiæ siccitatem citi⁹ perueniat. Hi ergo in præcipui vigoris ætate potissimum humidam victus rationem postulant. cuius formulam proximè descripsimus. perficitur enim humectantibus cibis ac balneis, tum exercitationum & quæ præceleres & quæ multæ sunt abstinentiæ. Hi adeò ætatis tempore & citius lauantur, & à cibo iterum, prodest his & frigida potio. At venus

20 siccis temperamentis ex inimicissima. Vitandæ quàm maximè his sunt exustiones, & lassitudines & solitudines, & vigiliæ, & motus omnis celer. Iracundia verò cum biliosas naturas maximè accendat, acutas febres parit. Itaque quæ victus ratio ijs laudatur qui status incrementi tempore temperie sunt calida, humiditatem tamen ab ortu mediocrem habebant: hæc ijs qui natura calidi sunt & sicci, magis conuenit. Nec dubium est quin modus quoque excessus superantis elementi in primis considerandus sit. Siquidem ea-

30 tenus intendere, remittere, aut augere victus speciem oportet, quatenus supra naturalem habitum aucta diminutæ sunt temperamenti elementa. Quapropter si eorum qui natura humidiores calidioresque sunt, mutare temperamentum ad frigidiorē sicciorēque speciem libet: contrariam his victus rationem exhibeas oportet, sin id custodire placet, similem. Sanè eiusmodi naturæ in puerili ætate fluxionum & redundantia morbis maximè tentantur, itémque putredinis. Quo magis & pluribus exercitationibus & exacta ventris concoctione indigēt. Quicquid enim

40 in hoc corrumpitur, id toti corpori morborum putredinis  
 I iiij      occasio

occasio fit. Itaq; & ante cibum bis térque hi si lauent, ac ca-  
 lidis sponte ortis vtantur: maximum inde commodum sen-  
 tiunt. Quippe huc dirigitur in his cōsiliū, vt ipsas animalis  
 particulas seruemus humidas. Quæ res omnis temperamē-  
 ti communis est: si modò contraria ratio omnium animan-  
 tium corpora citius ad senectutem perducit, ipsaque sit cui<sup>9</sup>  
 culpa omne genitum corpus mortale fit. Quippe si fieri pos-  
 set vt temperamentum corporis humidum perpetuò serua-  
 retur: verus sophistæ cuius inter initia operis memini, sermo  
 esset, qui sibi auscultantem promisit immortalem fore. Sed 50  
 quoniā naturæ progressum qui est ad siccitatē, effugere cor-  
 pori nō licet, vt antè docuimus: iccirco senescere nobis cor-  
 rumpiq; necesse est. Erit tamen id maximè diuturnum, quic-  
 quid erit minimè siccatum. Verū cum humida vict<sup>9</sup> ratio  
 excrementa, & succorum abundantiam pariat: difficile est  
 ita mediocritatem seruare, vt neque morbi incidant, neque  
 senectus maturetur. Quod tamen ad ipsius temperamenti  
 rationem attinet: qui maximè sunt humidi, ij maximè sunt  
 longæui. Iidem & sanitate vbi corpus ad robur peruenit,  
 plus cæteris fruuntur: & cæteris qui parem ætatem agunt, 60  
 valentiores ad extremum vsque senium sunt. Ideoque ferme  
 tum medicis omnibus, tum philosophis qui corporis elemē-  
 ta diligenter inuestigarunt, temperamentum id laudatum  
 est. Imò etiam vnum id proinde secundum naturam se ha-  
 bere quibusdam est visum. Nam quanquam in principio sit  
 deterius, tempore tamen reliquis præstantius euadit. Quo  
 magis qui tuendæ huius corporis sanitati præficitur: ijs quæ  
 ab ipso defluunt, prospicere debetis, tum exercitatione (vt  
 dixi) tum balneis ante cibum pluribus, tum verò ijs quæ per  
 ventrem & vrinas redduntur, excernendis. Nec prohibet 70  
 præterea quicquam quin & apophlegmatis & purgatio-  
 nibus aliquando vtatur: antequæ omnia, cibis boni succi, ac  
 vini potione quod vrinas promoueat. Et de calidis quidem 80  
 temperamentis abundè dictum est: de frigidis deinceps agē-  
 dum. Sunt porrò & horum treis summæ differentiæ, Nam  
 aut modicè se habent in altero cōtrariorum pari, ita vt nec  
 humidi sint neq; sicci: aut alterum in his redundat, vtiq; vel  
 siccum vel humidum. pessima tamen meritò sicca tempera-  
 tura est. Quippe quod temporis spatium senescētibus accidit,  
 id his statim ab initio cōtingit. Ergo istos humectare calfa 80  
 cæreque

50

60

70

C. 4.

80

ceréque oportebit. Id fiet exercitatione modica, & nutrimento humectante ac calido: præterea vini calidi potione, & somno liberaliore: illud interim prouidentibus nobis, vt excreméta omnia quæ vel ex cibis vel potione proueniunt, quotidie expellantur. De veneris vsu dictum supra est eam omnibus qui sicco temperamento sunt, inimicâ esse. Nunc verò etiam ex hoc numero potissimùm aduersa est ijs qui supra siccitatem frigidi quoque sunt. Nam innoxia venus ijs tantùm est qui calidi humidique sunt: tum verò qui genitura naturaliter abundant, de quibus inter inæqualia temperamenta mox dicetur. Malum verò & illud frigidum temperamentum est, quod cum humiditate coniungitur: maximeque id fluxionum morbis est obiectum. Succurritur huic & balnei abstinentia, & exercitio, & tenuiore victu, & vitionibus quæ modice calfaciant. quarum forma narrata prius est, vbi de lassitudine egimus. At qui frigidi natura sunt, cæterùm in sicci humidique temperatura modicè se habent: minus ij vel ad sanitatè, vel ad corporis robur sunt inepti, quàm qui in illis sunt intemperati. horum igitur excitare firmareque calorem expediet. In humiditatis verò siccitatisque specie, tota victus ratio media est exhibenda, Atquæ hæc mihi omnia de ijs dicta sunt quos æqualis intèperies premit, hoc est quibus omnes corporis partes ad calidius, vel frigidius, humidius, vel siccius, similiter sunt inclinatæ. De ijs verò qui inæqualem corporis constitutionè habent, non potest paucis disseri, propterea quòd numerosæ horum varietates sunt: cùm alijs alia particula malè temperata sit. Sed & si duas tantùm quis intemperatas habeat: harum quoque varietates non pauçæ sunt. proinde quæ cū prius docuero quænam ijs exhibenda sint quibus inculpatus quidè est corporis status, viuunt autè vitam seruilè, siue negociosam, siue quouis modo aliter appellare placet: ab ijs verò, quænam ijs qui æqualem intemperantiam habent in simili viuendi genere: transibimus dehinc ad eos qui inæqualem in corporis partibus statum habent. Ergo salubris & inculpatus corporis status in latitudine (vt sæpe dictum est) intelligi debet: sicuti etiam ipsa sanitas. Nam neque sanus esse quisquam nostrum videri potest, ea saltem quæ omnino inoffensa inculpataque sit, sanitate: neque inculpabili esse corporis statu. At sanos esse dicunt qui nec parte aliqua

corporis

corporis dolent, & ad vitæ munia haudquaquã sunt impedi-  
 ti: pari modo & corporis statu illeſo eſſe, cû nec ab externis  
 occaſionibus facilè in morbos incidût, neç ab internis. Illo  
 nimirû pro re certa prius definito, aſſiduè egrotare aliquos  
 non ob proprium corporis ſtatum, ſed propter vitioſam vi-  
 ctus rationem: dum aut in deſidia vitam exigût, aut nimiû  
 laborant, aut in ciborum qualitate quantitatève aut tẽpo-  
 re peccant, aut exercitium aliquod noxium exercent, aut in  
 ſomni modo, aut veneris immodico uſu fallûtur, aut etiam  
 ægitudine animi, curiſque parum neceſſarijs ſe macerant. 59  
 Quippe nõ paucos nouimus eiufmodi de cauſis quotannis  
 ægrotare: quos tamen non dixeris vitioſo corporis eſſe ſta-  
 tu: ſicut eos qui quum nullo horum quæ recensui, deliquere-  
 runt, tamen perpetuò ægrotant. Ergo primû propoſitus ſer-  
 moni iſto qui corporis ſtatum in latitudine inculpatum  
 habet, quique alteri viuens, toto die miniſtrat, aut maximo  
 magiſtratu, aut monarchæ; cæterùm ad extremum diei  
 liber à domino diſcedit. quo loco ruruſ deſiniendum no-  
 bis eſt quem finem diei dicimus; quando aliãſ lectori  
 ſermo noſter imponat, niſi certa limitatione ſequetur. Si 60  
 enim dixerò diſſolui tum primûm hominem ad corporis  
 ſui curam, cum ſol occidit, nec adiccero quo die id ve-  
 lim, circæne ſolſtitium, an brumam, an circa æquinoctia,  
 an alio quopiam tempore quod dictis interuenit: nõ poſ-  
 ſunt commoda præcepta tradi. Romæ enim maximi dies  
 ac noctes, paulo maiores quindecim æquinoctialibus ho-  
 riſ ſunt. contrã minimi, paulo intra nouem. In magna ve-  
 ro Alexandria maximus dies quatuordecim horarum eſt,  
 minimus decem. Ergo qui in breuiſſimis diebus, & lon-  
 giſſimis noctibus à miniſterio occidẽte ſole redit, huic fri- 70  
 cari per ocium, & lauari, & modicè dormire licet. Porro  
 nemo eſt cui nec in maximis, nec etiam hiſ, licet aliquid  
 mediocriter agere. Nec ipſe profectò quẽquam noui tam  
 inſælici vitæ ſorte. Antoninus enim, qui imperatorum  
 quos ipſi vidimus, promptiſſimus ad curam corporis ve-  
 nit: breuiſſimis diebus ſole occidente in paleſtram ingre-  
 ditur: longiſſimis autem hora nona, aut ad ſummum de-  
 cima. Quare licet iſ qui illi in diurniſ officijs adſiſtunt:  
 ubi diſceſſere, reliquo diei tempore corporis curam age-  
 re: ita vt ſole occidente ad ſomnum ſe conuertant. Nam 80

cum minima nox nouē horas æquinoctiales æquet: abundè  
 his fuerit si id totum tēpus in somno sumperint. Ergo vi-  
 dendum est assuetusue per anteaactam vitam exercitationi  
 talis minister fuerit, an citra exercitationem lauari. Nam  
 sunt qui ne frictionem quidem sibi adhibeant, sed protinus  
 perfusi oleo, balneum ingredientur, aut etiam strigili tan-  
 tum arrepto, quo sudorem in ipso balneo destringant. Ac  
 nonnulli quidem hanc consuetudinem modicè ferunt, ita  
 vt aliqui eorum nec assiduè ægrotent, nec lōgo tempore: ¶  
 10 utique quibus libera corporis transpiratio est, *ἰὸς ἰατρικῆς*  
*στύψης* græci vocant. eosdem aliqui tum medicorum, tum  
 gymnastarum, *ἀρῶσυνκρίτης* græcè appellant. Quin di-  
 ctum & ab Hippocrate est huic generi hominū sanitatem  
 20 magis constare. Ait enim: Laxitas corporis ad transpira-  
 tum, quibus plura per cutim ferūtur, salubrius. quibus pau-  
 30 ciora minus salubre. Hanc corporis naturam ad aliam  
 consuetudinem transferre non oportet, sed nec vllam om-  
 nino aliam naturam nisi quæ longo iam tempore ægro-  
 40 tat. Quòd si qua assiduè ægrotet, disquirere in ea causam  
 conueniet. Ea inuenietur, si initium inquisitionis ab ægri-  
 tudinis specie cœperimus. Quicquid enim eorum quæ in  
 ipso sunt, corpus affligit: duplici id occasione oritur: aut  
 redundantia, aut succi vitio. Ac si quidem redundantia vitij  
 ægrotare videbitur: huic vniuersa tendet victus eius ra-  
 tio, vt succos ad conueniētem modum reuocet. sin ex suc-  
 corum vitio, vt pares eos faciat. Prius autem specialiter  
 dicetur quemadmodum prospiciendum mediocritati sit,  
 quæ in quantitate spectatur. post quemadmodum æqua-  
 litati, quæ in qualitate consistit. Itaque iam de priore aga-  
 30 mus, ducto tandem ad principium sermone: Vbi quod ex  
 corpore exhalat, minus est ijs quæ accepit, redundantia  
 oriri morbi solent. Ergo prospiciendum est vt eorum quæ  
 eduntur ac bibuntur, respectu eorum quæ expellūtur, con-  
 ueniens mediocritas seruetur. Sanè is modus seruabitur, si  
 ponderabitur à nobis in vtrisque quantitas. Qui enim bal-  
 neum statim ingrediuntur, ijs postea frictione vt, atque  
 etiam prius paulum dimoueri: qui verò hæc prius obierint,  
 paululum etiam hæc ipsa inaugere suadebimus: detrahere  
 verò de nutrimenti vel quātitate, vel qualitate, vel etiā vtra-  
 40 que. Qui enim celeriter notabilem abundantiam aceruāt,  
 ijs de

GALE. DE SANI. TVEN.

ijs de vtraque: qui nō celeriter, aut non notabilem, ijs de altera demptū esse sat fuerit, vtra videlicet homo ipse potius voluerit. Ac quemadmodum de quantitate dematur, notum est. De qualitate demitur, cūm exigui nutrimenti cibus apponitur. Siquidem non pauci suilla nutriti, celerrimē copiā acervant: cum aliā requirant id nutrimentum, tum frictiones, tum exercitationes planē vehementes. His igitur olera & legumina, quæ non multum corpori adijciāt, præterea pisces & aues, quæ multum item non nutriant, exhibenda sunt. Qui verò vitiosos congerunt succos: ij non perinde vt qui redundantiam cogunt, vni tantūm rei sunt intenti: quādoquidem nec vnica est vitiosi succi species. Alij enim magis frigidum pituitosūque eiusmodi succum congerunt, alij magis calidum ac biliosum, nonnulli magis aquosum: alij rursus magis melancholicum, id est qui magis atræ sit bilis. Horum ergo cuique abstinendum ab ijs cibus portionibus est qui eum quem colligunt succum faciliē gignant. Porro dictum abunde de his est in tribus libris qui de ciborum viribus sunt inscripti: item in alio quem de ijs qui bonum malūve succum gignant, inscripsimus. Est & præter hos alius de ijs qui extenuant cibus: utilis profectō ijs qui crudum congerunt succum, qui crassus quidem omnino est, non tamen perpetuō glutinosus. Sanē omnibus his commune auxilium est alui deiectio: potissimūm verò quibus est naturaliter adstrictior. Communis porro est & veneris conueniens mediocritas. Quibus enim inculcata corporis constitutio est: non debent ij (veluti siccis supra præceptum est) à venere omnino abstinere. Illud tamen consyderationem desyderat, semelne die, an bis sit ijs qui eiusmodi vitam agunt, comedisse, ex vsu. Eius consyderationis caput est & corporis ipsorum natura, & ab hac inuictus ratione consuetudo, & tertio ab his si mutare victus rationem videbitur, quo pacto eius mutationem homo ferat. Atque ab ipsa quidem natura, eius quod conducet significatio datur. Et eorū quidem quibus biliosus venter est: sicuti dictum nobis in quarto iam est, & nunc nihilominus dicetur, primi semper ciborum ac potionum sint qui aluum deijciant. Ex vinis quidem dulcia, & quæ mollire ventrem possunt. Non enim omnia eius sunt generis. Ex cibus, olera cum oleo & garo. Vitanda verò ex vinis sunt austera. ex cibus, qui adstringūt: nisi si fir-

50

60

67.

70

80

nisi si firmandi oris ventris causa, post totam comestionem exhibeatur. Id autem experientia quoque discernendum est. Sunt enim quibus adstringentium usus adeo aluum non com-  
 primit, ut etiam ad deiciendum conducatur: propterea quod os ventris roborat. Quod evidentissime in ijs qui imbecil-  
 lius id obtinent, cernitur. Quicumque vero palestræ exerci-  
 tijs ante balneum sunt vsi priusquam districtæ negocijs vi-  
 tæ se addicerent: ijs ut ab ipsis abstinuisse est incommodissi-  
 mum: ita ut similiter utantur, præter incommodum, etiam  
 10 fieri omnino nequit. Ergo exercitatione quæ apothera-  
 piam dicitur (de qua supra egimus) istis utendum conseo: & simul  
 de suillæ carnis modo non nihil demendum. Quoniam ve-  
 rò (ut ante dixi) sunt quibus ante balneum esitasse aliquid  
 est melius: dicendum deinceps est tum de hora qua facere  
 id debent, tum quantitate eorum quæ sument, ac qualitate.  
 Ergo quod ipse facere insuevi diebus ijs quibus propter vel  
 infirmos visitandos, vel ciuilia negocia, putari me serius ad  
 balneum accessurum: id dicere non grauabor. Ponatur dies  
 quod id sit, tredecim horas æquinoctiales longus, in deci-  
 20 mam verò corporis curandi spem esse. Hoc casu visum mihi  
 est circa quartam horam simplicissimum sumendum esse nu-  
 trimentum: qui utique solus est panis. Atque ipse quidem ita  
 feci. Quibusdam verò pane solo vesci sine obsonio non pla-  
 cet, sed eum cum palmulis, oliuis, melle, aut sale, sumunt. sunt  
 etiam qui post eum bibunt. Ego verò nec à tali cibo unquam  
 bibo, & solum panem comedo. Sit autem cuiusque eorum  
 modus, is qui decima hora concoctus esse possit. quippe si  
 exercitari cupiant: eo maxime pacto citra noxam se exer-  
 citent, si quidem non leue incommodum nonnullis accidit  
 30 cum repleti cibo se exercitant. nonnullis enim & caput im-  
 pletur vaporibus, & in iocinore aut ponderis sensus, aut di-  
 stentionis, aut vtriusque, percipitur. Ergo cum tale quippiam  
 incidit, succurrendum ei quam primum est. si iecur obstru-  
 ctum sit, ijs quæ in ijs eius hærentia impeditaque expediât.  
 si caput repletum est, ambulationibus, sed potissimum ante  
 cibum, nihil tamen vetat quin & post cibum. Cæterum has  
 quam maxime lentas esse expedit. Illas quæ ante cibum sunt,  
 magis his quidam citas, non tamen quales festinabundi usur-  
 pamus opere aliquo urgente. Quæ verò iocinoris meatus  
 40 obstructos expediunt, eadem tarditati concoctionis condu-  
 cunt. ho-



cunt. horum optima sunt oxymeli, & diatrion pipereon in quo nullum immistum sit medicamentum nō familiare. Ad hæc tenuatorius victus. hæc enim tarditatem concoctionis corrigunt, & obstructions iocinoris liberant. Vbi verò corruptio ciborum in ventre accidit: quibus id quod corrumpitur, in aluum descendit, ijs maximum id compendium ad sanitatem est. quibus verò non descendit, ij prouocandi ijs sunt quæ leuiter deiiciunt: cuiusmodi sunt diospoliticon (vtique cum pari cum reliquis pondere nitrum immistum habet) & quod ex ficis & cnico componitur, aliæque quæ ex 50  
 enico vel epithymo conficiuntur. Porrò ijs qui ita sunt affecti, etiam vomitus ante cibum conducit. Consulendum verò his est ne quid fumidum, aut malè olens, aut denique facile corruptibile nutrimentum accipiant: sed quæ boni succi sint, (medici euchyma vocant) potius eligant. Scriptum verò de his alibi est in ijs quæ de boni malique succi cibus prodidimus: præterea in illis tribus quos de ciborum facultatibus inscripsimus. Per commodum verò ijs qui ita se habent hominibus est, & si ex conueniente interuallo aluum subducant per ea quæ modicè purgant: cuiusmodi est quam 60  
 medici dialoës picran Græcè vocant. Si verò longo tempore vitiosum succum augeri sinas: grauis quispiam morbus ipsis incidet. Sanè possunt eiusmodi sibi curam impedere ijs diebus quibus publicum aliquod festum celebratur: quo nimirum liberi à seruili ministerio sunt. Verùm multi per intemperantiam adeò nihil agunt quo quod vitiosum in corpore collectum est corrigant, vt etiam magis ipsum accumulent, dum vitioso victu in ipsis festis veuntur. Quo fit vt alijs eorum diutini morbi incidant, à quibus tota vita explicare se nequeunt: (cuius generis mala sunt & podagra, & ar 70  
 ticularis morbus, & calculus) alijs acuti, sed qui vel singulis annis infestent, vel certè alternis omnino. Aliqui verò etiã his ita in vno anno laborant. Ars verò quæ sanitati tuenda 80  
 præsidet, ijs qui sibi parauerint constaturam sanitatem promittit. Qui verò parere recusant: ijs perinde est ac si omnino non esset. Recusant autem alij, ab ipsa in præsens voluptate victi: quos incontinentes intemperantesque nominat. alij ambitione: quam Græci hodie κενος οἴαρι, id est vanam gloriam vocant. Quorum is erat qui quiduis potius sustinisset, quàm picem sibi toto corpore continenter illini: 80  
 suadentibus

suadentibus id medicis pro gracilitatis remedio. hæc enim nonnullis propter totius corporis in sicci frigidique excessu intemperiem oritur, nonnullis verò propter digerentis in corpus, vel nutrientis, vel etiam ambarum facultatum naturalem imbecillitatem. Porrò omnibus qui ita sūt affecti, auxiliatur vnguenti genus quod à Græcis hodie dropax dicitur, vtpote quod & distribuendo in corpus alimento, & nutritioni conducit. Et sanè multos ex ijs qui prius graciles fuere, videre licet hoc remedio obesos redditos: potissimū

10 quibus digerendi facultas infirma erat, nutriendi verò firma, sed quæ per aptæ materiæ penuriam, affatim nutrire nō potuit. quod ei nimirum ex deducendi in corpus alimenti defectu incommodum accedit. Verùm aliqui per ambitionem (vt dixi) ne (sicut delicati; aut qui formæ plus satis indulgent) pice vngi videantur, refugiunt eiusmodi auxilium, atque aliud quippiam sibi à nobis excogitari gracilitatis remedium iubent: cùm tamen nullum sit quod huic possit æquari. prodesse tamen possunt etiam hæc, si ante balneum manu nec adedò molli, nec rursus aspera, corpus perfrices

20 quoad ruborem contrahat: deinde dura frictione non multa cutem cogens, densam eam duramque efficias: ab his, si mediocri exercitatione vñum, ac lotum, citra tamè longam in solio moram, hominem abstergeas, ad iam dictæ frictionis siccæ formam: mox vngas oleo exiguo, ac cibum offeras. Quippe studium in his est, vbi bonum sanguinem in corporis molem attraxeris, vt tum nutricem vim firmes: tū ne quod attractum est exhalet, prospicias. Ac firmatur quidem nutriendi vis excitato in carnibus calore. Non exhalebit autem qui attractus in has sanguis est, si oleo vnixeris:

30 vtpote quod emplastici medicamenti vim habet. Quod si ætas non reclamet, etiam si frigida lauatione vnà cum predictis vtetur, magno fruetur commodo. Contrà verò in ijs qui immodicè sunt obesi, minuenda digestio est: augèda verò corporis exhalatio. Porrò minuetur digestio assidua ventris deiectione: nempe assuefaciētibus nobis nutrimenti instrumenta, quæcunque cōtinent, ea statim pessum impellere. Corporis autem exhalatio inaugebitur celeri exercitatione. (cuius generis cursus est) præterea vnguentis ijs quæ euaporandi vim habent, fricando quàm plurimū. Sanè frictionem mollem esse conueniet, ac quæ laxum corpus efficiat. Ipse

ciat. Ipse nanque præpinguem quendam paruo tempore ad  
 mediocritatem carnis reduxi, celeri primùm cursu vti co-  
 gens, dein sudorem linteo vel molli admodum vel admodū  
 aspero detergens. ab ijs vnguentis euaporantibus: quæ ho-  
 die acopa medici iuniores vocare solent, largissimè perfri-  
 cui: ac post eiusmodi frictionem, ad balneū perduxi. à quo  
 non protinus cibum dedi, sed quiescere interim iussum, aut  
 etiam consuetum aliquod munus obire, rursus ad balneum  
 secundò egi. postea ciborum multitudinem qui parum nu- 50  
 trirent, apposui: eo consilio, vt saturarent illi quidem, cæte-  
 rum exiguum nutrimenti in totum corpus summitterent,  
 Sed & alias quæ totum occupant corpus intemperies simili  
 ratione corrigere conueniet: primùm eorum quæ agi oportet,  
 inuento scopo: mox materijs quæ ea præstare queant.  
 Nam nunc compendio sermo omnis semel peragatur ad  
 eos qui tum frictionum, tum exercitationum, tum balneo-  
 rum rationes memoria tenent, itémque ciborum & medica-  
 mentorum. Ac de frictionibus exercitationibusque in hoc  
 opere supra est dictum: de cibis verò alibi, atque etiam de 60  
 medicamentis. Quippe doctrina quæ methodo id est via ra-  
 tionéque traditur: cum communia generaliaque comple-  
 ctitur, ad multa particularium tum facilè recordabilis, tum  
 verò compendiaria efficitur. Ego verò cum nō tantum vni-  
 uersalia ponam: sed etiam particularium exempla his appo-  
 nam, absolutissimam me arbitror tradere doctrinam. Iam 69  
 ad inæquales corporum status accingi tempestiuum vide-  
 tur. Ea porrò etiam valetudinaria omnino sunt. Sanè inæ-  
 quales status trifariam fiunt, prout compositio corporis no-  
 stri triplex est: Vna ex primis elementis, ex quibus constāt  
 ea quæ Aristoteles *ὁμοιομέρη*, id est similes partes nomi- 70  
 nat. Secunda ex his ipsis similaribus. quæ ipsa quoque rur-  
 sus sensibilia dissimilarium partium elementa sunt: ex qui-  
 bus instrumentalium compositio consistit. Tertia ab his to-  
 tius corporis compositio ex ipsis instrumentalibus est: ac  
 facillima quidem tum ad discernendum, tum verò ad curan-  
 dū. tertia est difficilior secunda. maximè lubrica prima est.  
 Commodius ergo à tertia incipitur, quæ faciliore se & ad  
 cognoscendum præbet, & ad custodiam: vt statim in capite  
 (neque enim alienum est ab eo cœpisse) quod intemperatæ  
 naturæ sit, adeò vt multa excreméta gignat, vnde lædi sub- 80  
 iecta mem



tius(arbitror) esset ipsum mali ceu fontem tollere, caput ipsum firmando : aut si hoc præ magnitudine naturalis intemperantiæ non liceret, saltem illi prospicere: ab ipsa scilicet vitij specie, prouidentie significatione semper accepta. Nec committere vt quod nonnulli medicorum faciunt, qui omni capiti medicamentum quod ex thapsia & sinapi componitur applicant, id ipsi quoque facerent: quando si ex calida intemperie caput malè habet, talia medicamenta nocent. Expedi igitur hos frequenti balneo potabilis aquæ fouere: quo & calidos vapores qui in capite sunt, euocemus, 50 & totum capitis temperamentum melius reddamus. Calidarum autem quæ spontè nascuntur, noxius his vsus est. siquidè quæ ex his sulphureosæ, bituminosæve sunt, eæ propterea quòd calfaciunt, inimicissimæ calido naturaliter capiti sunt. aluminosæ verò, quoniam angustos habitus meatus claudūt. Solis autem ijs spontè natis citra noxam vtantur, si tamen ipsis vtendum, quæ vtique dulces sunt. sic enim tutò dixeris. nam quòd vtile etiam aliquid ex ipsis proueniat, id verò non perinde tutò dixeris : quando nec calidæ fortasse forent si omnis calfacientis medicamentosæ virtutis 60 essent expertes. Satius autem sit eiusmodi aquas experientia discernere : quando etiam raræ inuentu sunt: apud nos stadijs ab vrbe paulo plus centum : in Prusa minus decem. Ergo quæ apud nos est in Allianis, (ita enim locum appellant) vnus tota rationis est, atque ex vno fonte manans, quæ verò in Prusa est, & diuersæ. Item diuersus medicamentosæ aquæ fons, æquè vt apud nos, in Licetis. Quibus verò caput vehementer calidum æstuansque est: ijs præstat æstatis tempore rosaceo perungi : quod ex rosis tantum ac sine frondibus sit confectum. Atque in hoc ipso genere illud 70 præstantius est, quod ex crudo oleo (quod omphacinum & omotribes Græcè vocant) iniectis rosis componitur. Quod longè etiam melius est si salis omnino sit expertis. Sunt capita quæ propter arteriarum temperamentum in vertigines (quæ Græcè scotomata vocant) & capitis dolores incidunt. in quibus etiam arterias incidere solemus. Sed hoc genus propositæ artis limites egreditur. Quæ tamen ex nimis acuto 80 neruorum sensu assiduè dolent, qui à capite orti plurima sui parte, os ventris texunt, pars etiam ad reliquum vètrem descendit: his sanè mederi propositæ iam artis officium est. 80 potius

potius tamen cōsiliū est, id agere quo minus hæc vllō modo incidant, cauendo ne aut biliosus humor in ventrē prorsus confluat, aut quā celerrimē inde expellatur. Atque vt ne prorsus quidem confluat, consulueris, si citius cibum exhibeas. Vbi enim totius corporis biliosus temperamētum est, venter imbecillus: vtique cibo qui ventrem roboret (eustomachum Græcè vocant) firmari postulat. Vbi enim ita non prospicitur, defluunt in eum quas corpus aceruat, superuacuae sanies, quos Græci ichores vocant. Ex quarum vapore non solum capitis dolores nonnullis oboriuntur, sed etiam suffusorum quos hypocheomenos vocant symptota. aliquibus verò & comitialis conuulsio. Horum itaque omnium vniuersa victus ratio, ad frigidius potius humidiusque mutanda est. Quod autem in ventrem confluit: id vomitione, ac ventris solutione expellendum est. Stomachus verò cibus quidem quotidie priusquam bilem contrahat, firmus, purgetur verò medicamētis ex maiore interuallo, absinthij coma, & compositione ex aloë quam picran vocant. quippe hæc quod altius in tunicas biliosi ventris se recepit, expurgat: absinthio parum id præstare valente. Est enim absinthio vis tantum detergendi adstringendique: ac talis quæ (vt sic dicam) sordes tunicarum ventris detergeat, non si quid altius in eo inhibitum est, foras extrahat atque expellat, sicut aloë. Quæ autem post hanc ventri extrinsecus admouentur vnctiōes, eæ modicè adstringentes sunt: vt melinum, mastichinum, & nardinū, & alia id genus. Ac æstate quidem potius melinum, hyeme nardinum, verè mastichinum. Nam id medium est inter melinum & vnguentum nardinum. hoc enim calfacit, potissimum cum amomum liberalius immistum habet. illud refrigerat. Est autem opulenti mulieribus & quod præstantius nardino vnguentum sit: nempe foliatum: præterea quæ spicata vocant: quæ ventrem & roborare possunt, & calfacere. Si verò non modò caput calidam saniem ventris partibus transmittit, sed etiam venter ipse calidam intemperiem habeat, vtique qui frigefaciant tum cibo tum potione semper vt conueniet: atque eam qualitatem in his pro temporum anni ratione intendere variè ac remittere: nusquam tamen ad contrariam peruenire. id quod in ijs qui medijs temperamenti erant, fecimus, hyeme calfacientes,

m ij

cientes,

GALE. DE SANI. TVEN.

cientes, æstate refrigerantes, Ad eundem modum si vtraq;  
 pars frigida intemperie sit affecta, semper calfacientibus  
 tum cibus, tum potione, tum vnctione vtendum est: variè ta-  
 men ea pro temporum ratione intendenda remittendaque  
 sunt. Porrò difficilis connexio est quoties vel in calidum  
 ventrem frigida & pituitosa sanies defluit, vel in frigi-  
 dum calida. Atque harum duarum alteram semper exper-  
 tus sum magis ad curandum rebellem: nempe in qua fri-  
 gidi pituitosique succi in calidum decidunt ventrem. Pef-  
 simum verò is status est, cum homo ea compositione natu- 50  
 råque est, vt nec ventrem facilè solubilem habeat, nec vomere  
 ex facili possit. Corruptuntur enim pituitosi humores,  
 si diu sint in ventre morati: adeò vt & ipsum erodant, & si-  
 mul vitiosos interim halitus ad caput summittant. Nam  
 si pituitosus succus à capite in frigidum natura ventrem  
 decurrat, facilè his succurritur, si mane aliquid simplicis  
 medicamenti sumpserint, quod diatrion pipereon dicitur.  
 Sed & piper solùm ad exactum contritum leuorem: aquæ  
 mixtum bibere his licet. Ad quem vsum melius stomacho  
 que aptius album piper est. Porrò absinthij potio his est 60  
 aduersissima, vt quæ pituitosum succum ipsorum ventri affi-  
 gat, cum detergendi vim non habeat, quæ adeò sit æstimã-  
 da. Sed nec aloë valde his conducit: cum ei biliosi trahendi  
 humoris fácultas sit: eòq; excogitata salubriter est compo-  
 sitio quam picran vocant: quæ acrimonia caloreque eorum  
 quæ in se habet, crassos & létos succos dissecat ac deterget:  
 cuius generis cinamomum est. Verùm assiduè vti hoc me-  
 dicamento non licet, sicut diatrion pipereon aut diacala-  
 minthes: quibus etiam si quotidie vtatur quæ frigidus ven-  
 ter infestat, nihil incommodi ex his sentiet. In totum ergo 70  
 ad aloës drachmas centum, reliquorum cuiusque conijciun-  
 tur drachmæ sex, quæ ipsa quoque sex sunt. Atque hæc est  
 picra quam Romæ omnes præparât. Ego verò etiam alias  
 duas compono. Atque in altera eorum quæ calfaciunt, plus:  
 in altera minus conijcio. At plus quidem reliquorum im-  
 miscebimus, si de aloës solius pondere detrahemus: sic vt  
 in illius drachmas octoginta, reliquorum cuiusque adda-  
 mus sex. Minus verò, cum aloës modum augebimus, vi-  
 ginti drachmis adiectis: sic vt centum viginti eius drach-  
 mas cæterorum cuiusque adijciamus sex. Minimè verò later 80  
 & quòd

& quòd in penuria cinamomi ponendum pro eo sit optima casia duplum: quam aliàs ea esse virtute nonnulli purant, vt nihil ab inualido cinamomo absit. Nam à generoso etiam talis casia longè superatur. Verùm sicut in boni panis inopia, vel vilissimo vescimur: sic in cinamomi penuria, exquisitissima vtemur casia. Ac in quibus quidem venter aut frigidus est, aut etiam temperatus, cæterùm ad frigus propensior: ijs aptum medicamentum est quod diospoliticon vocant. Quod ipsum quoque dupliciter confici assuevit. his qui aluo sunt adstricta, nitro quod Bernicarium vocant, cum cumino, ruta & pipere, pari pondere admisto, pro ijs qui soluta sunt, dimidio. Conuenit nanque ab hoc medicamento & pituitam extenuari, & spiritum flatulentum expelli. Grauis autem nec facilè tractabilis complexio est ventris qui intemperanter calidus sit, cum frigido capite. Quæ enim in ventrem defluit pituita, diatrion pipereon ac diacalaminthes eget, etiam cuius modò mentionem fecimus diospolitici. Os autem ventris ab ijs quæ calorem accendunt, offenditur. Ergo in ijs qui ita sunt affecti, id agendum, vt pituitam disseces, detergeasque ijs quæ haudquaquam calfaciunt: quod genus oxymeli esse nouimus. Iam lubrica atque ad curationem difficilis connexio est vbi tales partium affectus coièrint, in quibus os ventris (quem stomachum vocant) imbecillum est ac nauseosum, venter autem ipse retinetur. Quippe quæ hunc laceffunt, stomachum omnia subuertunt, ita vt in summo eius cibi natent, & nauseam subinde excitent. His necessario incidit vt cibum parum bellè concoquant. Quòd si contrà illis ea quæ stomachum firmant, exhibueris: etiã in tertium quartumque diem ipsis venter sistitur. Huiusmodi igitur hominibus vnicam victus rationem conuenire animaduerti: nempe vt primo loco olera cum oleo & garo, aliãque quæ ventrem mollire solent, sumerent: post iustum autem cibi modum, aliquid eorum quæ stomachum roborèt, acciperent. Ea sunt mala & pyra & punica. Quippe aliqua sunt horum generum quæ citra acorem adstringat. Ipse autem qui affligitur, omnibus seorsum vsu exploratis, quod minimè noxium iucundissimùmque inuenerit, eo vtitur. Non multum autem de horum singulis est sumendum: sed quantum (vt dixi) imbecillitatem stomachi reficiet. nam

m iij

cuismo-



eiusmodi horum vsum ventrem soluere, experientia com-  
 peri. Atque in totum magis qui ita sunt affecti, defident, si  
 quid adstringens post cibum sumpserint. quàm si eo pror-  
 fus caruerint: propterea quòd os ventris iam roboratum &  
 trudit deorsum quæ in summo natant, & cum his vnà quæ  
 in toto superiore sunt ventre: tum verò ipsum ciborum mo-  
 mentum intestina quoque exceptum seruant: ipsa quoque  
 impellentia quæ à superioribus acceperunt. Videtur enim  
 ipsa tum impellendi, tum expellendi vis, etiam si à sede i-  
 ipsa aliquid sursum impulerit, ipsum motum longissimè tue-  
 ri: quanuis præter naturam sit eiusmodi in animalis corpo-  
 re transitus. Cæterùm ita se habere vt dicimus, cuius intel-  
 legere licet, si quod sæpe nobis accidit, ad memoriam reuo-  
 cet. Nam mordax interim humor in locum aliquem sedi  
 vicinum receptus, ad expulsionem sui nos irritat: quem ta-  
 men cohibere propter ciuilia negocia coacti, nec ab his ex-  
 pediti eum expellimus: & facta conuersione eius, caput in-  
 de dolere sæpenumero sentimus. Optima igitur ratione tã-  
 etsi lubricantes cibi stomachum innatant: austera sumpta,  
 vbi superioribus ventris partibus robur addiderint, princi-  
 pium deorsum ferendi ijs quæ in eo continentur, suppedi-  
 tant. Id ferendi principium intestina tum excipere, tum ad  
 imum vsque exitum seruare solent. Atque cum satis de his  
 hætenus sit dictum: ad aliam inæqualem compositionem  
 transire par est: quæ nulli dictarum in malitia cedit: vtique  
 in qua renes calculum gignunt, aut tophos quos Græcè *τῶν  
 πύλων*, aut quomodocunque aliter vocant. totus verò corpo-  
 ris habitus gracilis est. hi nanque medicamenta victumque  
 quæ extenuare possint, requirunt. At ea gracili corpori sunt  
 inimicissima: adeò vt quidam qui propter renum vitium vsus  
 his fuerat, vbi digitos deterius moueri sentireque sensit, &  
 vt ipse locutus est, veluti cauum quiddam sonâtes: communi-  
 cavit rem medicis, primùm in Campania, vbi ipse agebat.  
 hi tanquam eo affectu laboraret qui paralyin id est reso-  
 lutionem neruorum minaretur, medicamentis quæ ex eu-  
 phorbio & limnesi (quam etiam adarcen vel adarcon Græ-  
 ci vocant) utebantur. Vt autem affectus ei in deterius cessit,  
 & symptomata cum vehementi dolore ad superiores partes  
 semper ascenderent: mihi, qui id temporis in Campania  
 fortè eram, rem indicauit: opemque rogauit, Ego verò cum  
 ex ijs me-

50

60

C. II.

70

80

ex ijs medicamentis quæ memorauit siccatum in hunc affectum venisse intellexi. Quærentique qua maximè victus ratione siccitati suæ citra renum noxam mederi quis posset: ptisanæ cremorem excogitavi, & pisces tum saxatiles, tum qui in alto mari degunt, aliósque in quibus nihil esset glutinosum. Simili modo & ex volatilibus quæcunque similem carnem habent. porrò multæ ex montanis vocatis volucris, tali sunt temperamento. Quas nãque in vrbibus conclusas caupones qui eas venditant, humido ac copioso nutrimento impingunt: aduersissimæ his sunt. Optimaverò ijs qui ita sunt affecti, caro est vt ex auibus, perdicum, proxima attagenarum & sturnorum, & merularum, & turdorum. Quòd si montanarum auium copia non est, de ijs quæ in agro victitant, & gregalibus columbis qui in turribus nidificant, sumere licebit. Itémque passerulos qui similiter in turribus nidificant. pyrgitas Græci vocant. Sunto autem in editis locis eiusmodi turres, Ita nãque & gallinis & gallinaceis qui in corte aluntur, vti licet. Lac verò sic affectis reliquorum quidem animalium est prohibendum, vnum verò asuinum concedendum, propterea quòd cæteris omnibus est tenuius. Ac vt vno verbo dicam, mediam esse conuenit inter extenuantem impinguantemque, victus eorum rationem. Particularem verò quæ his conueniat materiam, tum in ijs libris scripsimus qui sunt de ciborum virtutibus editi, tum in eo in quo de euchymia & caochymia præcepimus. Adeò superuacuum est hoc loco pluribus morari: cum id tantum dixisse sit satis, de toto horum corpore nutriendo curam habendam per eam quam suprâ comprehendi victus rationem, vbi de eo sermonem feci

10  
20  
30  
40

qui quiduis potius sufferre voluit, quàm pice illini. At si obesus sit quem calculus infestat, audacter huic tenuem victum iniungito. Eadem & ijs qui articulorum vitijs laborant, conuenire præcepta censebis. Quippe ipsi quoque medicamētis arthriticis podagricisque ebibitis, si carnosus, & crassus, & pingues sunt: nullum sentiunt incommodum. sin graciles, non modò totum corpus, sed etiam pedes ipsos, interim verò & manus, si hæ quoque prius malè habebant, in grauissimum statum siccando perducunt. Scire tamen licet podagrica hæc antidota multum à nephriticis distare, non in eo modo quòd crassos glutinososque suos

m iij    cos at-

cos attenuent, verum etiam quòd calfaciant & siccent. Nam  
 calculosis quæ valde calfaciant, dari nullo modo conuenit.  
 Quoniam verò dictum abundè de talibus omnibus est in  
 opere quod de medendi ratione conscripsimus: præterea in  
 ijs libris quos de medicamentis edidimus: (qui ipsi duplices  
 sunt. qui priores ordine sunt, de medicamentis simplicibus.  
 qui posteriores, de compositis) profectò nec omnino nihil,  
 nec prolixius meminisse de his cõueniebat: propterea quòd  
 eiusmodi corpora inter ea quæ exactam sanitatem habent,  
 & quæ iam ægrotant, medium statum obtinent. si quidem 50  
 ea pars artis quæ instantem morbum declinat, (prophyla-  
 ctice Græcè dicitur) affectis ad hunc modum corporibus cõ-  
 sultit. Nemini enim ex ijs qui corporis habitum inculpatum  
 habent: aut medicamenta bibenda, aut tenuante victu vten-  
 dum censemus. Sed qui pro naturali imbecillitate aut corpo-  
 ris totius, aut partium quarundam, ex leui causa læduntur:  
 hos ad prædictæ prospicientis partis victum traducendos  
 censemus, atque à suspecto summouendos. Quem tamen ne  
 mini esse noxium videmus eorum qui naturali corporis bo-  
 no sunt habitu, & modicè laborare non grauantur. Verùm 60  
 qui ex leui causa afficiuntur, ita vt magnis morbis assiduè  
 vexentur, veluti comitiali, vertigine, (quod scotoma Græ-  
 cè dicitur) capitis doloribus, item alijs in quibus caput sub-  
 tectis partibus symptomatum occasio est, quarum sunt den-  
 tes, gingiuæ, columella, vno verbo omnes quæ in ore & fau-  
 cibus sunt partes, ad hæc aures, & oculi, & stomachus,  
 & venter, & spirandi partes, nempe summa arteria, quæ la-  
 rynx dicitur, & aspera arteria, & pulmo, & thorax: his vi-  
 ctus communis scopus est, caput ipsum ante omnia &  
 quàm accuratissimè minus opportunum ad vitia reddere: 70  
 mox etiam afflictis partibus prospicere: modò tamen ne  
 ignoretur hoc ipsum quoque alia determinatione egere,  
 vtique hac: Non omnes quæ læsæ sunt partes, esse robo-  
 randas. Optima verò determinatio est quæ ex vsu earum  
 petitur. quippe oculorum & aurium permagnus est vsus.  
 Itcirco decidentibus in has à capite excrementis deriuatio  
 per vicinas partes (parocheteusin Hippocrates vocat) mo-  
 lienda est, ac ad nasum potissimùm trahenda quæ in has  
 parteis feruntur. Sin ad nasum non sequuntur, in os ipsum:  
 vtique per ea quæ pituitam eliciunt: (apophlegmatismata 80  
 Cræci

Græci vocant) sicuti ad nasum tum per ea quæ sternutamen-  
 ta mouent, tum quæ eius obstructions aperiunt. Oculis ve-  
 rò ipsis robur adijcies, si sicco collyrio quod ex phrygio la-  
 pide componitur, vtare, ac si palpebris specillo inducas, ne  
 oculi mēbranam intus contingas. ita nanque mulieres quo-  
 tidie faciunt cum stibio oculis gratiam conciliant. Ad au-  
 rium verò robur, vel glaucium solùm super cote tritum cum  
 aceto, mox tepidum per specillum blande infusum, aut eti-  
 am per instrumentum illud quod publicè in vsu est, & ori-  
 10 cularium clysterem, Græcè *ὀτ' ἰχθυα* vocant. vbi verò satis  
 firmatæ sunt, ita vt nihil in has confluat: assiduè instillan-  
 dum optimi nardini vnguenti aliquid. id olim duntaxat  
 Laodiceæ in Asia præstantissimum fiebat: nunc verò & in  
 alijs fit vrbibus. Robur autem auribus vel magis affe-  
 ret, isdémque proficiet, collyrium quod diagladium pro-  
 pterea quòd glauciū recipit, vocant. præterea diarhodon, &  
 crocodes, & nardinū, & quod *δ' ἰσίου* Græcè dicitur, præterea  
 ex vnguentis ea quæ Romæ opulētis mulieribus conficiun-  
 tur, quæ foliata & spicata vocant. Quòd si larga fluxio, &  
 20 sanies assiduè in aures à capite feratur, & exulceratio iam  
 facta sit: sanè exulcerationi Andronis medicamēto & simi-  
 libus medeberis. Inter autem id agendum, auertere materiā  
 ad nasum & os debebis. Quo factò iam comprehensis vteris.  
 13. Veluti autem ex ijs quæ à capite defluunt, identidem ledun-  
tur aliqua eorum quæ illi subiecta sunt: sic ex iocinore, &  
renibus, vel liene, in alias partes quæ ipsis sunt imbecillio-  
res morbi incidunt. Siquidem demonstratum in ijs cōmen-  
tarijs est qui sunt de naturalibus facultatibus inscripti, sin-  
gulas parteis trahendi facultatem habere proprij sibi ac cō-  
 30 uenientis succi: quem alterantes adsimilantésq; abutuntur  
ad nutrimētum. Rursus aliam facultatem habere qua quod  
superuacuum est, expellere in vicinum desyderent. Ac si qui-  
dem ipsa quæ vicina particula est, corporis habitum firmū  
habeat: quod sibi obtruditur, vtique non admittit, facitque  
vt in ipsa solùm quæ primùm affecta particula est, dolor vs-  
que subsistat. Sin imbecillior sit quàm illa vnde excremen-  
tum mittitur, admittit illa quidem, ceterùm ipsa quoque ad  
imbecilliozem quampiam à se rursus transmittit: atque hæc  
 40 rursus ad aliam: donec in eam procumbat, qua imbecillior  
nulla sit reliqua. Atque ad hunc quidem modum, quorum  
 nulla

nulla vict<sup>9</sup> sui cura est, alius alia parte assidue vexatur. Qui  
 nihil colligunt superuacui, ijs manent imbecillæ partes sem  
 per in tuto. Cuius rei evidentissimum argumētum est quod  
 aliqui sex mensibus plurib<sup>9</sup>ve infirmis partibus laborant:  
 cum si sola imbecillitas ipsa id efficeret, perpetuò labora  
 ret infirma pars, ceu cui ægrotationis causa nunquam abes  
 set. Nunc quoniam perpetuò non laborat: manifestum est  
 aliud quippiam interuenire quod eius affectus gignendi sit  
 occasio. Quod certè aliud non est quàm quod vel quantita  
 te vel qualitate redundat. Atque hoc ipsum quod redundat, 50  
 aut per totum colligitur corpus, vocantque eum affectum  
 Græcè plethoram. aut in parte aliqua princeps, sed que alio  
 qui natura sit imbecillior. Id verò aut in ipsa manens, aut se  
 in imbecilliolem quampiam natura recipiens, noxam in  
 gerit. Illud ergo ante omnia considerandum definiendū  
 que est, propterne semetipsum perpetuò laboret membrū,  
 an propter aliud quod prius ipso sit affectum. Atque extrin  
 secus quidem nonnunquam imbecillæ parti noxa incidit  
 ex eo quod refrigerata, aut contusa, aut vulnerata, aut lassa  
 ra est. plurimum tamen ex victus ratione, quæ redundantia 60  
 vitiosūve succum contrahit. Attendere itaque magnitudi  
 ni naturalis infirmitatis mēbri conueniet, hac prius discre  
 tione vsū: ac tenuiorem quidem homini victum quàm pri  
 us exhibere: tum idoneam exercitationem iniungere: caue  
 re verò ne quid ab externis causis noxæ incidat. Postea si ab  
 his nec ipse gracilis fiat, nec imbecilla eius pars affligatur:  
 insistendum eidem victus rationi est. Sin autem aut omni  
 bus membris fiat gracilis, aut malè afficiatur, quod vitioso  
 est habitu: mutare talem victus rationem debetis: utique si  
 affligitur, duorum alterum faciens, aut victum hominis in 70  
 tenuiorē mutās, aut gerto anni tempore purgatione vtens.  
 Ac alijs quidem vna quotannis purgatio vere incipiente sa  
 tisfacit, alijs altera quoque post hanc autumno est opus. Ac  
 si sanguinis quidem abundantiam corpus accumulauit: mit  
 tēdus is est. Sin vitiosum succum, vacuandus hic medicamē  
 to est quod superantem humorem purget. Quod si ex te  
 nui victu pars afflicta leuatur, sed corpus emaciatur: pica  
 tione vtendum, sicut antea est comprehensum, ad extenua  
 ti habitus refectionem. Sapē pessimus corporis status est & 80  
ille. Sunt enim qui genitale semen copiosum calidūque  
 gignunt

C 14

80

gignūt, quod eos ad expulsionem sui proritat: post quā & ventris os illis resoluitur, (quod stomachus non à medicis modò, sed etiam ab alijs hominibus vocatur, ita vt à veteribus Græcè cardia) & ipsi toto corpore non solū relaxātur, imbecillique fiunt, sed etiam sicci, graciles, pallidi, cauisque oculis cernuntur. Quòd si propterea quòd ex concubitu sic vexātur, ab hoc se retrahant: non modò capitis molestiam, sed etiam stomachi offensionem, fastidiāque sentiunt: sed nec ex continentia magnopere iuuantur. Accidūt

10 enim ipsis per nocturnas imagines non minora incommoda ijs quæ à concubitu senserunt. Horum cum quidam mordax præcalidūque semen inter emittendum sentire non solū se, sed etiam mulieres cum quibus rem haberet, referret: suasi homini abstinere à cibis qui semen genitale auerent: sumeret autem non cibos modò verum etiam medicamenta quæ id extinguerent: quorum tradita nobis materia est in ijs libris quos de alimentis, itēq; quos de simplicibus medicamentis conscripsimus) tum verò exercitationibus vteretur quæ supernas partes potius exerceret: cuiusmodi est quæ parua pila, & quæ folle fit, & quæ per halteres. A balneo verò lumbos totos vngeret vnctione quæpiam frigida. Talia sunt & crudū & acerbum oleum (quod *ὀμοτριβες* & omphacinum vocāt) & rosaceum, & melinum: utique quod ex eiusmodi fit oleo. Ipse verò crassioris substantiæ vnctiones nonnullis compono, ne facilè à corpore defluant. Est autem compositio earum ex cera & aliquo eorum quæ refrigerent. Primum autem vbi ceratū quòd à medicis Græcè *κηριλαδιον* dicitur feceris, dein in mortario manibus affatim subegeris, infundes refrigerantem succum:

30 quem etiam quā maximè cū cera sic permiscebis vt vnitas fiat. Succorum verò id gen<sup>o</sup> descriptam materiam habes in simplicium medicamentorum libris. Quorum obuij maximè facillimēque parabiles sunt & semperuiui, & solani, & umbilici veneris, & psylli, & polygoni, & tribuli, & portulacæ. hæc verò succum non remittit, nisi dum in mortario tūditur, adfusum sit humoris quippiam qui tenuis aquosæque non lentæ & crassæ substantiæ sit: qualis vūq; immaturæ est, & rosarum. Verūm hi æstate, reliquorum non pauci etiam aliis temporibus habentur: veluti lactucæ: qui ipsæ quoque

40 ex refrigerantib<sup>o</sup> est. Quin etiā lini semē si in aqua coquas, refrige-

refrigerantem cremorem efficit. Porro gymnastarum quē-  
 piam vidimus ex ijs qui athletis præfuerat, qui athletæ cu-  
 iusdam renibus plumbi laminam superposuit quo, noctur-  
 nis imaginibus careret. Idque cum è plebe cuidam qui sic ef-  
 fet affectus, indicarem: adiutus gratias egit. Alter verò cui  
 carnis natura imbecillior erat, non tulit plumbi duritiam.  
 huic ergo suasi earum quas suprà dixi hærbarū aliquas sub-  
 sternere, ac cum ipsis molles amerinæ frondes, & rutæ. Sen-  
 sitque illico ex his fructum. Itaq; vsus deinceps assidue est,  
 Quin vbi amerinæ semine assidue vesci suasi, etiā ob id gra- 50  
 tias egit, sicuti etiā pro ruta. Ac talium quidem materia tū  
 in opere de simplicibus medicamētis, tum in libris de cibo-  
 rum viribus, tradita est. Nunc illud visum est sermoni neces-  
 sariò adijciendum, cauendas esse vnctiones frigidas quęcun-  
 que ex papauere mandragoræ fiunt. Neque enim horum  
 quippiam admouendum: neque etiam cum in summo viriū  
 sunt, hærbæ ipsæ substernendæ. nam sicuti prædictis, ita his  
 quoque substratis vti licet. Quin rosas experiri cuidā suasi:  
 sensitque ex his substratis leuamen citra vllā renum noxā.  
 Sed & aliud excogitavi ijs qui ita sunt affecti nō insalubre, 60  
 veluti ex ipso vsu comperi. Quippe experientia normę vice  
 semper habenda est eorum quæ excogitaueris: nec scriben-  
 dum pro vtili quicquam est, quod non sis expertus: nisi ta-  
 men hoc ipsum testeris, nō esse tibi adhuc expertum. Quid  
 ergo est quod à me excogitatum magnæ esse utilitatis sum  
 præfat? Nempe seruare oportere qui hoc corporis vitio vr-  
 gentur, quando maximè genitalis seminis abundantiam  
 quod excerni postulet, collegerint: ac die quopiam postquā  
 boni succi cibus in cœna se modicè impleuerint, ad somnū  
 conuersos, concumbere. postero die cum satis dormierint, 70  
 ac surrexerint, linteo fricari quoad rubor per cutim appa-  
 reat. mox aliqua ex oleo frictione modicè vti: tum exiguo  
 interposito tempore, panis aliquid bene fermentati, & fur-  
 no cocti, ac puri, ex vino misto gustare: atq; ita ad opus con-  
 suetum redire. Medio tamen tempore frictionis ex oleo, &  
 panis gustandi, si quis locus in vicino sit, in eo ambulare,  
 excepto si hybernum frigus sit. Tum enim intus manere sa-  
 tius duco. Non dissimilem roborandi per cibum stomachi  
 rationē, & grāmatico cuidā quē comitalis spasmus assidue  
 vrgebat, suasi, ac mirificè contulit. Maxime verò in fiducia 80  
 veni

veni hominis iuuandi, vbi didici tum spasmos incidere cum  
 diutius à cibo abstinuisset, magisque si dolor interim irave  
 interuenisset. Quinetiam habitum corporis eius cõtuebar:  
 sciscitantique de hac ipsa re, stomachum assidue bili vrgeri  
 est fassus. Omnibus verò qui hæc legent, communiter illud  
 suasum velim, præsertim qui tametsi medicinæ artis sunt  
 ignari, cogitationem tamen habent exercitatam, ne veluti  
 vulgus, ita ipsi quoque pecorum ritu victus ratione vtatur:  
 30 noxius. quæ præterea quantaque dimotio. pari modo & de  
 venere obseruent nũ noxia sibi innoxiaue sit: tum ex quan-  
 to interuallo vtentibus, noxia innoxiaue sit. Nam sicut re-  
 tuli, nonnulli immodicè læduntur. Alij citra noxam vsu e-  
 ius ad senium vsque sufficiunt. Verùm hæc ambo genera ra-  
 ra: nempe eorum qui magnopere læduntur, & qui nullum  
 sentiunt incommodum. Totum verò quod in medio est, id  
 cum maioris minorisque discrimine, ad magnum hominũ  
 numerum se extendit. quorum qui non rudes sunt, sed rati-  
 one probè exercitata, (non enim quorumlibet est hæc nos-  
 20 se) ijs suadeo obseruent ex quibus lædi se iuuarive sentiant.  
 ita enim fiet vt in paucissimis medicorum opera indigeant  
 quoad in sanitate sunt. Hactenus prodideram, cum amico-  
 rum quispiam toto opere perlecto, vnum omnino restare di-  
 cebat, quod superius à me relictum, post erat dicendum, ne-  
 pe medicamentum quod ex malorum succo cõficitur: quod  
 tum ad appetentiam excitandam ijs quibus ea languet, est  
 vtile: tum ad concoctionem ijs qui parũ fœliciter cibos con-  
 coquunt, & in summa ventri robur conciliat. Laudato igi-  
 tur homine: quòd admonuit, apposui, & compositionem i-  
 30 psius, quæ ad hunc modum se habet: Accipies succi malorũ  
 cotoneorum quæ dulciora maioraque sunt, ac minus acer-  
 ba, quæque nostrates in Asia Græcè struthia vocant, sextar-  
 ios Romanos duos: quibus mellis optimi tantundem mi-  
 scebis, aceti sextarium vnum & semissem. hæc cū super pru-  
 nas modicè coxeris, & spumam detraxeris, immittes gingi-  
 beris vncias treis, piperis albi duas. dein rurſ⁹ in simili igni  
 recoques, donec mellis crassitudo existat. qua vtique crassi-  
 tudine stomachica medicamenta præparari solent. Hæc ve-  
 40 rò medicamentum etiam ijs quibus inualidum iecur est, sa-  
 lutare in primis est. Illud verò latere non debet, ieiunis id  
 maximè

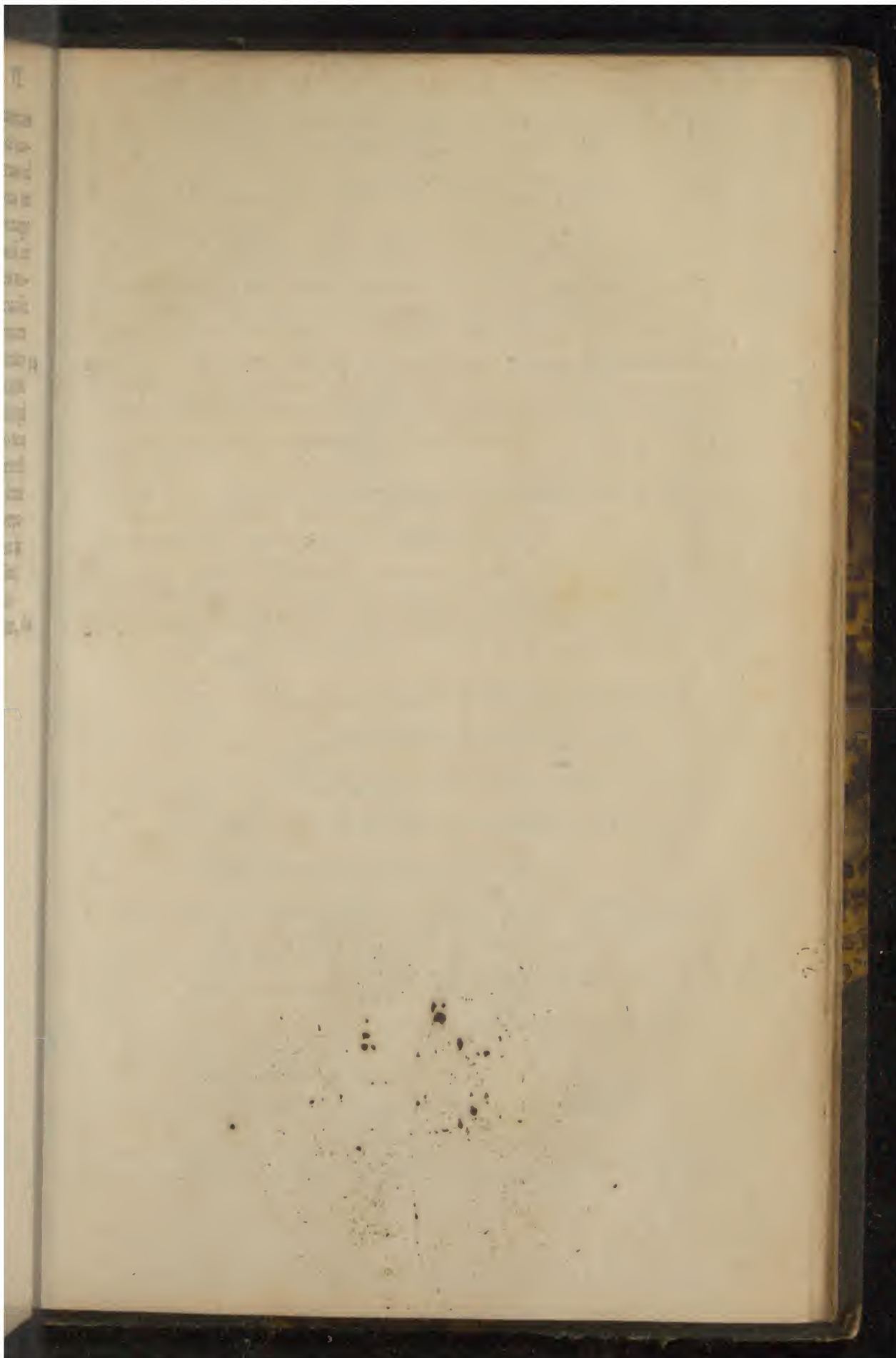


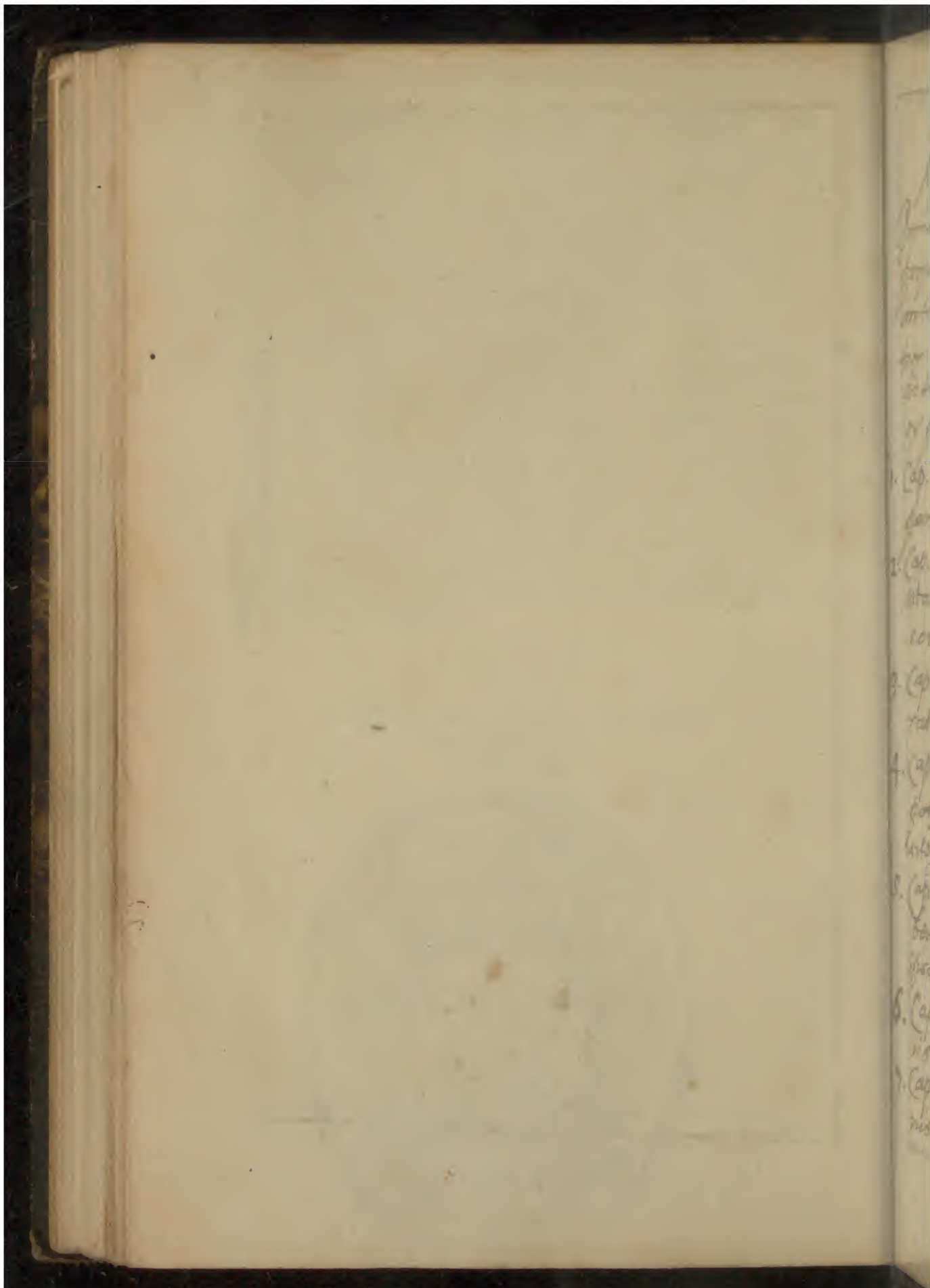
maximè dandum esse, mediocris mystri modo: quanquam nec si à cibo sit sumptum, quicquam lædit, Commodè quoque dabitur etiam si prius pransus quispiam ante cœnam id sumpsit. Maxime tamen tempestiuè id duabus horis aut tribus ante cibum obtuleris. Quòd si id adstringere magis voles, etiam ex cotoneorum succo conficias. Ceterum si cui venter intemperie caloris laborat, aut etiã bili quouis modo abundat, huic auferri & piper & gingiber debet: ac succus malorum cum aceto & melle tantum ad præscriptam crassitudinem coctus dari. Qui verò medio temperamento ventres habent, ita vt nec biliosum excrementum, nec pituitosum congerat: ijs piperis & gingiberis dimidium eius qui prædictus est modi, sat erit: ita nimirum, vt sit piperis vncia vna, gingiberis vna & semis. At quibus frigiditas temperie vitiat: ijs quatuor gingiberis, piperis treis aut duas & semis uncias iniicies. licebit & cum ad medium modum præparaueris, in ipso vsu piper addere. Atque ad hunc modum ijs quibus in diuersis membris pugnantiã temperamenta sunt, consulendum censemus. Quibus verò in vna qualibet simili instrumentaliue parte imparitas temperamenti visitur, 60 de his alio opere agetur.

F I N I S.

Ex officina viduæ Claudij Cheuallonij  
anno gratiæ. 1538.  
mense Iunio.







Tabula Capitum, et  
Argumentum Primi Libri.

Primo libro, summam quandam  
proponit darum rationem, quibus  
ars tuenda valetudinis continet  
ter: et vitæ rationem, usque  
ad tertium septennarium aliqua  
ex parte prescribit.

1. Cap. 1. Quæ præcipua Medicina  
partes, quid Sanitas.
2. Cap. 2. De nutrimenti neces-  
sitate, ex duplici causa nostræ  
corruptionis.
3. Cap. 3. De necessitate gene-  
rationis excrementorum.
4. Cap. 4. Fundamenta, et hy-  
potheses pro constituenda  
arte sanitatis tuendæ.
5. Cap. 5. Sanitatem, magnam ha-  
bere latitudinem; ac unde  
ipsa, et morbus dignoscatur.
6. Cap. 6. Quæ sit optima corpo-  
ris constitutio.
7. Cap. 7. Ratio tuendæ valetudi-  
nis infantis temporati: ac ad

uersus eos, qui infantes siccan-  
dos assidabant.

C. 8. De infantium exercitatio-  
ne, ac de cura, qua circa dor-  
mire, ac animi motus adhi-  
benda est.

C. 9. Quales oporteat nutri-  
cos esse.

C. 10. De cibo, et frictione, et balne-  
is, quae quello post lactis usum  
conueniunt.

C. 11. De vino puellis uitando: ac  
de aqua, et aere optimo comparan-  
do.

C. 12. Ratio tuenda sanitatis, se-  
cundi, et 3<sup>i</sup>. sextonarum; ac de  
vijs singulorum corporis excre-  
mentorum.

C. 13. Causa retentionis singulorum  
corporis excrementorum.

C. 14. Quo pacto educenda sint singu-  
la corporis excrementa.

C. 15. Compendium primorum gene-  
rum, quibus ars sanitatis tuenda  
continetur.

## Libor Secundus.

Hoc libro differentias omnes,  
ac viros frictionis, et exercita-  
tionis explicat: ac docet, quo  
facto sanitatem in tertio  
septennio tuamur

Cap. 1. Prescribi hac Propeta,  
homini, qui animo, et optione  
sit libor.

Cap. 2. Quid differat à labore,  
et motu, exercitatio, tum de ei  
usu, et tempore, et preparatoria  
frictione

C. 3. De proprijs frictionum differ-  
entis, et viribus: ac longè mel-  
lius de his tractatum fuisse ab  
Hippocrate, quàm à Theone  
Alexandrino.

C. 4. Quo pacto Hippo<sup>tor</sup>: nihil omi-  
sit in recensendis dijs, et viribus  
frictionum, quas Theon, et reliqui  
gymnastici imperfectè tradide-  
runt.

Cap. 5. De nominum significac-  
ionibus frictionum dijs, et affectus

Lib. 2.

qui ab eis fiunt, explicatur.  
C. 6. qualis debeat esse frictio pu- 6  
eri somnolenti.

C. 7. De regione, et tempore, frican- 7  
do, et exercitando fuerit accom-  
modatis, ac de mensura fricti-  
onis, et exercitij.

C. 8. De generibus exercitatio- 8  
num.

Cap. 9. Quid oib. exercitationib. 9  
sit eor, quid proprium singulis.  
ac de eis que robusta, et violen-  
ta appetantur.

Cap. 10. quae sint exercitatio. 10  
nes coloris, quae vehementes

C. 11. quae exercitationes quas gra- 11  
tos exercent: ac de singulis  
motibus, qui humano corpori  
quoniam.

Cap. 12. Frictionem, exercitiam, 12  
somnum, cibum, balneum, et  
caetera, quae proposito adolescen-  
ti adhibentur, moderata con-  
ceduntur.

## Libor Tertius.

Plenam lassitudinum, et ceterorum affectuum diagnosis, ac curationem exhibet, quatenus exercitatio sequuntur, et sunt sanorum hominum symptomata.

### Cap. 1.

Quid actum superioribus libris, quod hoc agendum.

2. Cap. 2. De apothecia, quae sunt exercitationes, tum frictio, tum alijs ingenijs adhibet.
3. Cap. 3. Galbri excusatio, si forte in docenda apothecia, brevior fuisse videretur.
4. Cap. 4. De balneis calidarum, et frigidarum aq. q. tenus ad tendendam sanitatem q. part.
5. Cap. 5. De lassitudinibus, et ear. causis.
6. Cap. 6. De remedijs lassitudinis quae vlcis, et quae tensionis sim- lum respiciunt.
7. Cap. 7. De remedijs lassitudinis, q. inflammationi similis est, et



Lib. 3.  
 gracilitatis, quæ a lassitudi-  
 nibus separatur.  
 Cap. 8. De nutrimento illor. qui 8  
 lassitudine correpti sunt.  
 ac de votorum gymnastar.  
 erroribus, in lassitudinibus emen-  
 dandis.  
 C. 9. De ræ curandi, cum plu- 9  
 res affectus inuicem applicantur.  
 C. 10. De curanda cutis obstructio. 10  
 nis, quam greci  $\sigma\epsilon\gamma\chi\omega\sigma\tau\upsilon$  ap-  
 pellant.  
 C. 11. De exercitatione, et victu 11.  
 ratione, post viderum.  
 C. 12. De ratione siccitatis, et 12  
 humiditatis superflua emendan-  
 da.  
 C. 13. De matutina, et vespere 13.  
 tina frictione, quæ pro profecto  
 iuueni adhibenda est.  
 Liber Quartus.  
 quo pacto lassitudines sanan-  
 da sint docet, cum aliunde,  
 quam ab exercitatione oriuntur.

Lib. 4.

1. C. 1. Quid differat hoc, à superioris  
libri tractatione
2. C. 2. De affectu, symptomatis  
et casu lassitudinis, et car. drijs.
3. C. 3. Communis ratio omnium euacu-  
ationum, quae a Medico fiunt.
4. C. 4. De curatione affectus vlcero-  
rosi, ac de ignitione vitiosorum  
succorum.
5. Cap. 5. De affectu vlceroso, cui  
coniuncta sit cruditas primar.  
villar. ac de diaspolitis, et  
medicamento trium superum  
parando.
6. Cap. 6. De parando Oxymelito, ac  
de Agnomelito, et vino, quae  
si proposito affectui conducunt.
7. Cap. 7. De vlceroso affectu, cui  
cruditas in extremo corporis ha-  
bitu sit coniuncta: ac de pa-  
rando medicamento Diacalamini-  
stos.
8. Cap. 8. De Acogis ex semine abie-  
tino, et populi florib. ac de reli-  
qs medicamentis parandis, quae si proposito  
affectui conducunt.

- Lib. 4. Si
- C. 9. De pleuro affectu, cui crudo- 9  
rum peccor. copia in corpore uni-  
uerso pingat.
- C. 10. De curae affectus, qui fin- 10  
tionem et inflammam refert.
- C. 11. A sanguinis detractio, non 11  
esse statim nutriendum.

Lib. V

Omni finem, victus ratio-  
nem absoluit. ac coia peccata  
tradit, quibus affectus mor-  
bosi omnes emendantur, et  
intemperans corrigentur.

- C. 1. De medicor. negligentiam in 1.  
in alijs instituendis, tum in seipis  
regendis, huius operis proficit  
causam esse.
- C. 2. Summa eorum rerum, quae 2  
ad optimi corporis lapsus cognos-  
cendos, et emendandos faciunt.
- C. 3. De ratione facienda, et exercendi 3  
sonos, tum qui validas, et firmas  
fractos, tum qui imbecilliores sunt  
nacti.
- C. 4. De cibandis senibus. ac de ratione 4  
victus, qua Aristoteles medicus, ac  
Theophrastus grammaticus qui longis-  
sime vixerunt, ut obant.

Lib. 5.

1. C. 5. De vinorum natura, ac qualia ferribus accommodata sint.
2. C. 6. Quos vitant, quos summo cibos, ferros oporteat, ne obstructionibus corripiantur.
3. C. 7. De pane, et optimo lacte, ferribus comprehendendo.
4. C. 8. De victu ferum, pro raris affectuum, quibus infortantur.
5. C. 9. Quibus ferros uti dederant, ad alium ueridam.
6. C. 10. Raris dignoscendi, et curandi omnis affectus, qui in ferum, et reliquos hominum corporibus oriuntur.
7. C. 11. De victus raris, quae interdum raris corrigat, instituta.
8. C. 12. De exercitatione, balneo, et vini usu, pro naturae ratione, ac de triplici parte ferocitatis.

Liber Sextus.

Monstrantur praecipua, quae ad oes lapsus remouendas, et declinandas attinent, in ijs corporibus, quae ad optima labuntur feritate.

Lib. VI.

- C. 1. Summa eor. que superioribus  
quinq; libris comprehensa s̄t. ac  
quorū sit huius s̄. institutum. 1
- C. 2. De vitiosis corporum cō- 2  
stitutionibus, ac de ea, quæ ex  
etate provenit, differentia.
- C. 3. De regendis corporibus, quæ 3  
calidiorē naturā sortita s̄nt,  
humida, sicca, aut harum  
media adiuncta.
- C. 4. De regendo corpore frigi- 4  
diorē, quod vel mediocriter s̄  
habeat, vel excolat altera con-  
trarietate.
- C. 5. De regendis ijs, qui s̄t in ad- 5  
tato corporis statu, et vitam  
seruilem viuunt.
- C. 6. Quo pacto prospiciendū 6  
sit ijs corporibus, quæ in ser-  
uili vita, in aliquam ægitudi-  
nem facile incurrunt.
- C. 7. De r̄d cibandi, et exercen- 7  
di eos, qui vitam negociis distri-  
ctam degunt.
- C. 8. De gracilitate remouenda, et s̄ 8  
curanda.

Lib. VI.

1. C. 9. Quotuplices sint in aegros corporis status: ac quia ratione, cum in capite fuerint, debeat mundari.
2. C. 10. De inaeqli statu Ventriculi curando, siue aliando, siue in se ipso, causam contindat.
3. C. 11. De custodiendis ijs, qui vel renem calculo, vel articulorum vitijs laborant solent.
4. C. 12. De defluxione, quae fit a capite, in subiectas digitos.
5. C. 13. De coarctatione fluxionis sedanda, & particula imbecillis roboranda.
6. C. 14. De ijs qui plurimum genitalis seminis colligunt, et excernunt.
7. C. 15. De medicamento ex materiam succo.

